ОКТЯБРЬ
2010

Men's Health

ХОРОШО-ТО КАК
12 СПОСОБОВ ОБОСТРИТЬ УДОВОЛЬСТВИЯ

ТРЕВОГА!
САМАЯ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА

ФИТНЕС
ТРЕНИРОВКА СПЕЦНАЗА ГРУ

КНИГА РЕКОРДОВ МН
ДАЖЕ НЕ ПЫТАЙСЯ ЭТО ПОВТОРИТЬ!

6 ПРИЕМОВ ЛЕСБИЯНОК
БЕРИ И ПОЛЬЗУЙСЯ

КАК СЪЕСТЬ НЯНЮ
И ДРУГИЕ НЮАНСЫ РУССКОЙ КУХНИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ
Боксер

ВСЯ ОДЕЖДА ТОЛЬКО НА ТЕБЯ

MHealth.ru
10010
4 606895 000062

GIVENCHY

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ НЕЁ

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.givenchy.com

justintimberlake.com

RWD
PLAY
FFWD

Реклама

БЫТЬ ВЫШЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Новый Lexus GX 460 сконструирован так, чтобы вы чувствовали себя уверенно во всех ситуациях, которые только могут встретиться вам на пути. Крепкая стальная рама обеспечивает нужную жесткость кузова. Подвеска, оснащенная новейшей системой кинетической стабилизации (KDSS), надежно удерживает автомобиль на выбранном вами курсе. Мощный двигатель V8 и постоянный полный привод гарантируют отличный разгон и потрясающую проходимость на любых дорогах и на бездорожье. Салон отличается не только привычным для вас высочайшим уровнем комфорта, но и невероятной универсальностью: одно нажатие кнопки – и сиденья третьего ряда складываются, образуя ровный пол. На малой скорости четыре наружные камеры автомобиля передают изображение на цветной монитор, позволяя вам с легкостью проходить труднопросматриваемые участки и парковаться. На новом Lexus GX 460 вы легко достигнете любых вершин, ведь никакие обстоятельства не властны над вами.

Двигатель V8 4,6 л, 296 л. с./438 Н·м
Разгон от 0 до 100 км/ч – 8,3 сек

Узнайте о вашем ближайшем дилере и запишитесь на тест-драйв по телефону службы клиентской поддержки

8-800-200-38-83 | www.lexus.ru

LEXUS

НОВЫЙ GX 460 | ВАШЕ УБЕДИТЕЛЬНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

реклама

DANDGFRAGRANCES.COM РЕКЛАМА. ДИ ЭНД ДЖИ. ИМПЕРАТРИЦА. КОЛЕСО СУДЬБЫ. ЛУНА. МАГ. ВЛЮБЛЕННЫЕ. СИЛА. †НОВЫЕ АРОМАТЫ ОТ D&G *ДЛЯ НЕЕ **ДЛЯ НЕГО

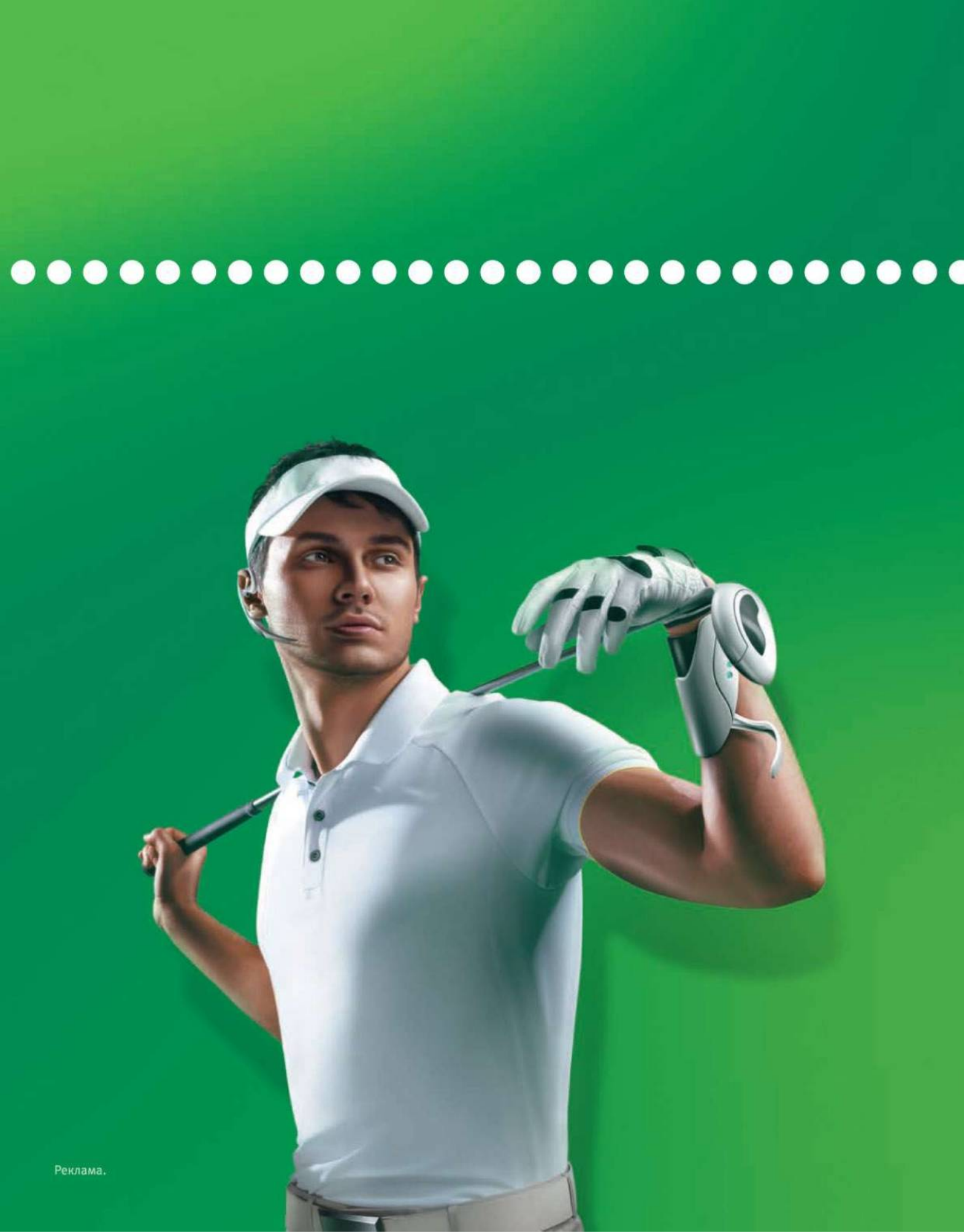
D&G

THE NEW FRAGRANCES BY D&G†

POUR FEMME*

POUR HOMME**

MR. WARD



Реклама.

.....Открой новые возможности

МегаФон
Будущее зависит от тебя

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2010

Подорвемся в Папуа? 182

У кого харизма больше

142

НА ОБЛОЖКЕ

152 ХОРОШО-ТО КАК
12 способов обострить удовольствия

126 ТРЕВОГА!
Самая опасная болезнь XXI века

ФИТНЕС
192 ТРЕНИРОВКА СПЕЦНАЗА ГРУ

162 КНИГА РЕКОРДОВ МН
Даже не пытайся это повторить!

86 6 ПРИЕМОВ ЛЕСБИЯНОК
Бери и пользуйся

132 КАК СЪЕСТЬ НЯНЮ
И другие нюансы русской кухни

110 БОЛЬШЕ НЕ НАДО
Здоровый мужчина Николай Валуев

ГЕРБЕРТ НИЦШ. ЛЕТЧИК. ДАЙВЕР. ЧЕМПИОН, СТАВЯЩИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ РЕКОРДЫ.

О нём говорят, что его ноги редко касаются земли. Находясь в кресле пилота самолета, он проводит большую часть времени на высоте более 10.000 метров. А когда он не летает, то погружается на абиссальные глубины: Герберт Ницш – единственный фридайвер, который достиг фантастической отметки в 214 м. Неважно находится ли он в морских глубинах или в воздушном океане, его руку прочно облегает браслет новых часов Superocean, великолепных часов для великих свершений. Несравненный спортсмен с железной выдержкой, Ницш, без сомнения, вскоре перейдёт легендарный порог в 1.000 футов, то есть окажется на глубине в 300 м. Он подобрал идеального спутника для этой сложнейшей задачи: Breitling Superocean, прочные, точные часы, сохраняющие водонепроницаемость вплоть до глубины в 1.500 м.

НОВЫЕ ЧАСЫ SUPEROCEAN

Водонепроницаемость до 1.500 м, декомпрессионный клапан. Вращающийся в одном направлении безель. Механизм с автоподзаводом, имеющий официальный сертификат хронометра.

реклама

*Prix indicatif

BREITLING RUSSIA&CIS
Официальный Дистрибьютор и Сервисный Центр
127055, Москва, БЦ „Baker Plaza“
Бутырский Вал, д.68/70
Тел.: +7(495) 988-96-25

WWW.BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2010

192
Это твой новый персональный тренер

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

51 ВЕРНОСТЬ ПОЯСА
Пришел, увидел, раздел

52 РУКИ ТРЯСУТСЯ
Как пользоваться шейкером

58 НА ГАЛЕРЫ!
Гребем к красивым мышцам

60 ПЯТЬ В ОДНОМ
Чем разбавляют наркотики

66 О ГЛАВНОМ
Как понять, что твое время пришло

И еще 15 энергичных заметок

90
Потрепите мне нервы

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
78 КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ БЫЛИ ПОЗЫ!
6 причин заняться йогой

РАЦИОН
82 ЖЕЛТЫЙ ДОМ
Коронное блюдо — свинина с тыквой

ОРГАНИЗМ
90 МНЕМ, СОГНЕМ
7 проблем, от которых избавит мануальный терапевт

ПРО ПИТАНИЕ
94 SNICKERS
Из чего сделан этот шоколадный батончик

ФИТНЕС
96 ДЖИМ ОТ ПОЛА
Настоящий водопроводчик — герой обложки британского Men's Health

ОТНОШЕНИЯ
100 РАЗГОВОРЧИКИ В СЕМЬЕ
Как за спорами о воспитании детей не погубить брак

Маленькие муки
100

MOD. DG 2083 02/13 DOLCEGABBANA.IT
РЕКЛАМА
DOLCE & GABBANA

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2010

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ

118 ЧЕЛЮСТИ

Кому и когда ставить брекеты

СЕКС

142 ЛЕГЕНДАРНЫЕ ЛЮБОВНИКИ

6 секретов самых успешных распутников последних ста лет

132

Зачем тебе тыква

126

Как перестать беспокоиться и начать жить

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

182 НА ТРОПЕ ВОЙНЫ

Трекинг по горной цепи в Папуа–Новой Гвинее

190 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА

204 ЛУЧШИЙ ВРАГ ЧЕЛОВЕКА

Что делать, если на тебя напала собака

ОРГАНИЗМ

208 ФИТНЕС ПРОТИВ...

Грыжи позвоночника

F.A.Q.

210 ТЯГА К ХОРОШЕМУ

Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

Ваш эксперт в области похудения и укрепления мышц

Abdo Fermeté

Моделирующий гель для области живота Abdo Fermeté: у мужчин, которые стремятся поддерживать себя в форме, теперь есть свое средство для похудения. Исследовательская группа компании Кларанс разработала высокоэффективное средство - быстро впитывающийся освежающий крем-гель с легкой текстурой. Активные компоненты - кофеин и экстракт бокоа - ускоряют процесс расщепления жиров и укрепляют кожу. Рельефные мышцы гарантированы: немного усилий в спортзале - и жировые отложения в области живота отправлены в нокаут. Кларанс, лидер в Европе среди косметических средств класса «люкс» по уходу за кожей. Подробная информация на сайте www.clarinsmen.com

ИННОВАЦИЯ

На правах рекламы

Долгая молодость мужской коже

CLARINS MEN

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2010

78 Живой узелок

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

212 "КАМАЗ-4326-ЭКСТРИМ"
Раллийный грузовик чемпионов "Дакара"

214 ДРОЖЬ ЗЕМЛИ
Редактор MH попробовал себя в роли гонщика

ТЕСТ-ДРАЙВ

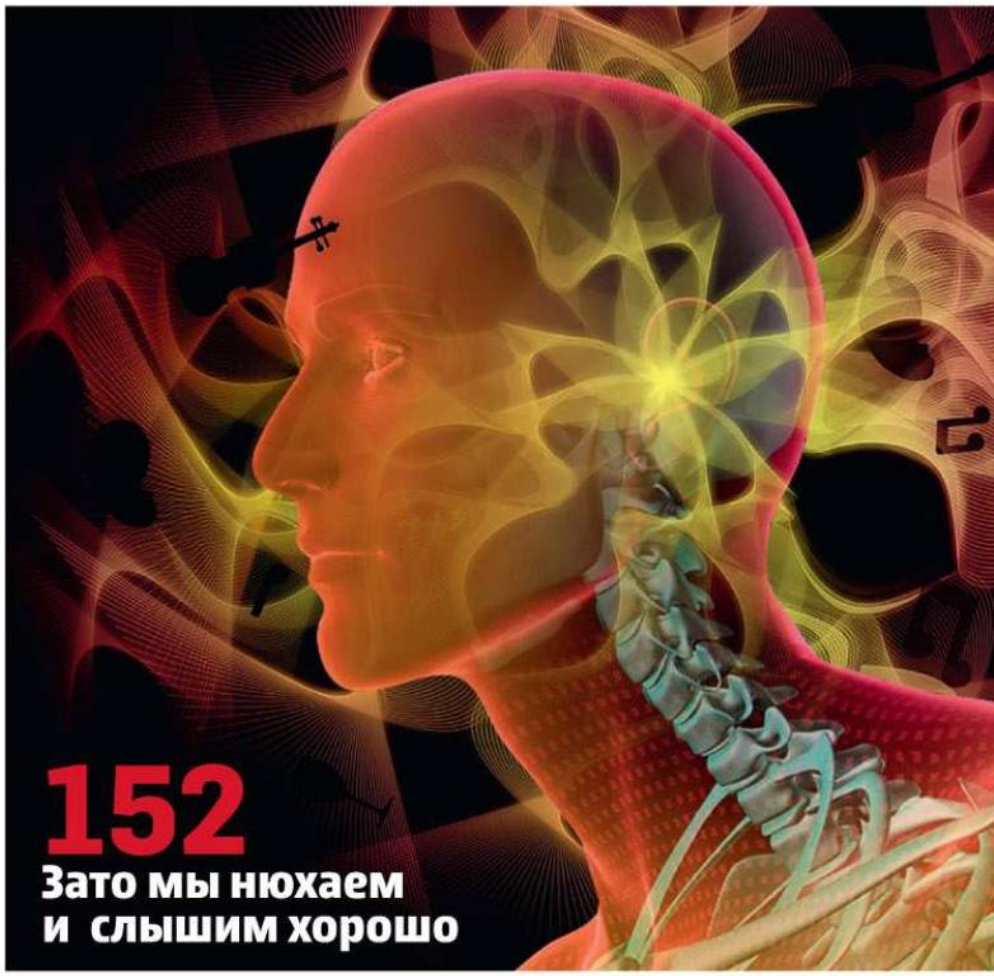
220 ПРО ГРУЗ
Пикап Volkswagen Amarok

222 МАЛ ДА АЛ
Audi A1

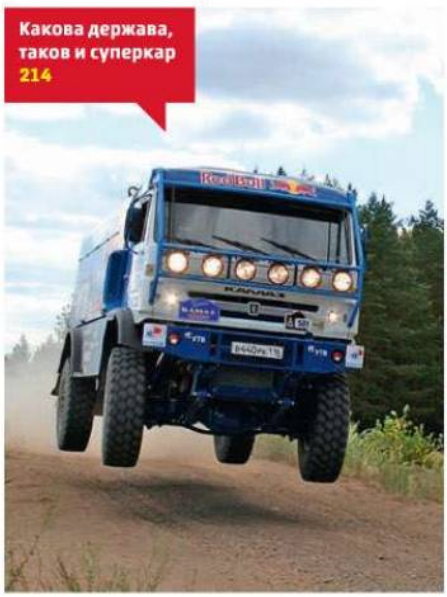
СКОРОСТЬ

224 БЫЛЬ О ПРАВАХ
Средства от развода на дороге

232 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО



152 Зато мы нюхаем и слышим хорошо



Какова держава, таков и суперкар **214**

НА ОБЛОЖКЕ: **НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ,** ФОТОГРАФ: **ОЛЕГ ЗОТОВ**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
40, 42 И 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
70, 106 И 180 ИМПУЛЬС
74 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
234 НОВОСТИ
242 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Реклама

11 футболистов для Bikkembergs
Сфотографированных в Андах, Чили, в июле 2009

Покупайте в BIKKEMBERGS.COM

DIRK BIKKEMBERGS

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Андрей Золотов, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Арютов, Александр Баранов, Илья Виноградов, Александр Григорьев, Надежда Зарочинцева, Олег Зотов, Ириней Калачев, Антон Комлев, Кирилл Лагутко, Софья Мироедова, Александр Пигарев, Антон Пигорев, Ирина Пименова, Валентин Ткач, Евгений Тонконогий, Кирилл Умрихин, Василий Чернов, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

30 лет quattro®

Новый Audi RS 5. Городской болид

V8 — 8-цилиндровый V-образный двигатель

4.2 FSI® — двигатель с системой непосредственного впрыска топлива**

полный привод quattro®*

450 — мощность двигателя 450 лошадиных сил

S tronic — роботизированная коробка передач

керамические тормоза

= RS 5

реклама

* Audi RS 5 представляет новое поколение полного привода quattro® со спортивным задним межколесным дифференциалом

**Благодаря передовым технологиям инновационный двигатель 4.2 V8 FSI® развивает частоту вращения до 8500 оборотов в минуту.

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

Audi
Vorsprung durch Technik

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Октябрь 2010 (№144)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 14.09.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

РЕКЛАМА

HOLY FASHION GROUP

+7-495-6883900 strellson-sportswear.com

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В ШКОЛЕ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС: “ЧЕМУ НОВОМУ ТЫ НАУЧИЛСЯ ЗА ГОД?” — ОЧЕНЬ ЛЕГКО, А ВОТ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ ЭТОТ ЖЕ САМЫЙ ВОПРОС МНОГИХ ПОСТАВИТ В ТУПИК. К СЧАСТЬЮ, НАШИ ГЕРОИ К ЭТОЙ КАТЕГОРИИ НЕ ОТНОСЯТСЯ.

1

МИХАИЛ ПОЛУЭКТОВ

СОМНОЛОГ

За прошедший год я научился очень важной вещи — ничего не делать в нерабочее время и получать от этого удовольствие. Раньше, даже придя поздно с работы, я чувствовал какую-то неудовлетворенность. Чего-то не хватало, что-то внутри постоянно подталкивало, требовало продолжать что-то изучать, писать, обсуждать рабочие моменты. С большим трудом стал от этого отучаться и достиг заметных успехов.

2

ВЛАДИМИР ЧАГИН

ПИЛОТ КОМАНДЫ “КАМАЗ-МАСТЕР”, ШЕСТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН “ДАКАРА”

В этом году я начал постигать воздушную стихию. Мое новое увлечение — аэрошют (парашют, к которому прикреплена тележка с мотором). Управление схоже с управлением небольшим самолетом. Достаточно сложно на взлете и посадке, но мне очень нравится.

3

СЕРГЕЙ БАДЮК

ИНСТРУКТОР СПЕЦНАЗА ГРУ

За последний год я научился, наконец, слушать людей. До этого чувствовал себя истиной в последней инстанции, а тут на одной тренировке выслушал мнение молодого солдатика про защиту от удара ножом (по правде, дилетантское, но при этом естественное) — и прорвало: начал жену слушать, детей, родителей. Наверное, старею. Вообще, сложно чувствовать, что от тебя зависят не просто какие-то виртуальные люди, а реальные жизни. Это давит.

4

МАКСИМ СЫРНИКОВ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ И ПОПУЛЯРИЗАТОР РУССКОЙ КУЛИНАРИИ

Я научился крутить красивые папильотки на птичьи ножки и котлеты. До этого каждый раз приходилось пользоваться инструкцией с картинками, причем все равно получалось кривовато, теперь же уверенно кручу безупречные папильотки без всякой помощи. Очень нужный навык, я так считаю.

5

ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ MEN'S HEALTH

За этот год я научилась фильтровать, что лишнее, а что реально нужно. Раньше я буквально разрывалась: столько вокруг вещей, событий и людей, которые мне интересны! Я покупала что-то, а потом думала, как это лучше использовать, с чем лучше носить. Получала информацию, а потом думала на эту тему дальше. Приезжала в город и пыталась увидеть там все, встретиться со всеми интересными мне людьми. На это уходило очень много сил. Теперь же я спокойнее и взвешеннее выбираю для себя главное.

реклама

Elegance is an attitude*

Олег Меньшиков

LONGINES®

Eurotime

г. Москва Сретенский бульвар, 2,
тел. +7-495-625-26-21
www.evrotime.ru

www.longines.com *Элегантность как стиль жизни

The Longines Master Collection Retrograde

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)» Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48

ВВЕРХ!

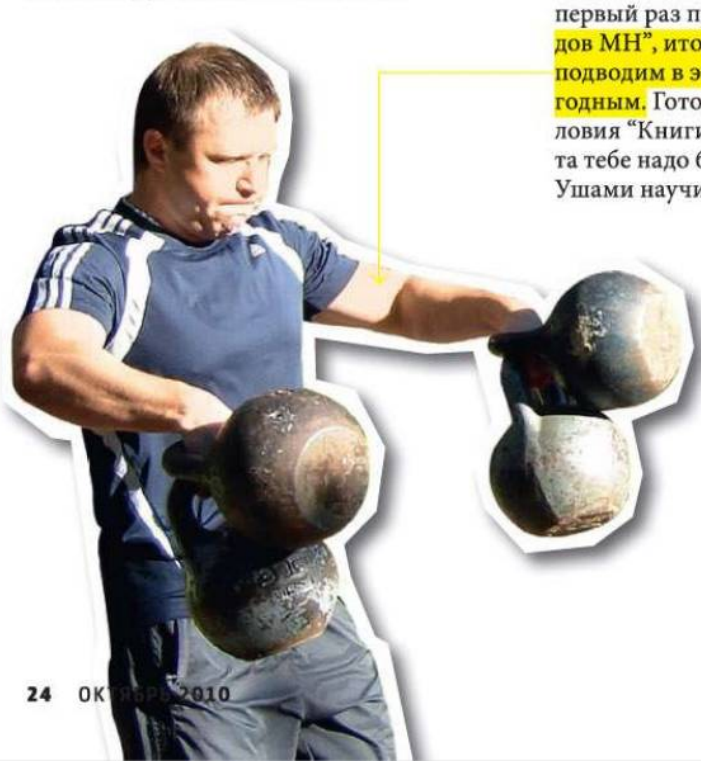
В детстве, еще до полового созревания, я все удивлялся умению папаши создавать проблемы на ровном месте. К примеру, едем мы из Краснодара в Москву на машине. 1500 км — это же нормальные два дня, с ночевкой где-нибудь в Воронеже. Нет, мы подорвемся в 5 утра, будем переть по трассе с нарушением скоростного режима, крошить бутербродами на торпедо. Доберемся глубокой ночью. Отец еще месяц будет лечить вскрывшийся радикулит — зато "всего за день добрались!"

Потом, уже в качестве сотрудника делового издания, я удивлялся ненасытности российских олигархов. Ну вот есть у тебя миллиард — зачем тебе еще шесть? Применительно к отдельному человеку один миллиард не отличается от шести — ни то ни другое физически невозможно потратить на себя. Езжай в свое шале, кушай бурбон с бекасами, коллекционируй Бэкона. Так нет же…

Что толку хвастать пойманным сомом в 50 кг? Зачем тратить полгода на то, чтобы научиться прыгать на одной руке вверх ногами? Стоит ли выпускать самый толстый за два года номер MH, да еще с плакатом внутри, если дополнительных денег это не дает, одни расходы? Стоит. Затем. Толк есть. Нормальный мужик похож на велосипед — если он остановится, то завалится на бок, и все. Нам нужно двигаться вперед. А лучше вперед и вверх. Ставить себе цели и достигать их. Неважно, в общем, что за цель — заработать миллиард или пересечь Байкал на снегоходе летом. Главное, я знаю, что сейчас я круче, чем год назад.

А вот ты — что сегодня ты делаешь лучше, чем в прошлом октябре? Ничего? На первый раз прощаю. Конкурс "Книга рекордов MH", итоги которого мы триумфально подводим в этом номере, становится ежегодным. Готовься — скоро мы объявим условия "Книги-2011", и до середины августа тебе надо будет что-нибудь предъявить. Ушами научись шевелить, что ли.

Кирилл Вишнепольский



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН BURBERRY.COM
BURBERRY
SPORT
НОВЫЕ АРОМАТЫ
ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ
BURBERRY
SPORT
BURBERRY
SPORT

ХОЧЕТСЯ...

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ В ЖУРНАЛЕ? Ну, например, хотелось бы постера из раздела "Объект желания" или из рубрики "Элементарно", хочется разнообразных блюд из рыбы в "Рацион", хочется подробной статьи о такой проблеме, как сколиоз (хочется не от хорошей жизни, а просто узнать, кто виноват и что делать, а также каким фитнесом полезно, а каким вредно заниматься при такой проблеме). Хочется небанальных статей про секс ("поухаживай, приготовь ужин, хлопни с утра по попе и поцелуй" — если человек этого не знает, то, может, ему вообще секс не нужен?). Меня шокировали "7 причин заняться сексом" в августовском номере. Мне, например, семи причин не надо, чтобы им заняться. Я и сам знаю, что это обоюдно полезно со всех сторон. Сейчас все больше о психологии и мало о технике секса… Хочется, чтобы журнал выходил два раза в месяц.

С УВАЖЕНИЕМ, ЕВГЕНИЙ (ICE)

МН: Евгений! Не все твои советы возьмем на вооружение (2 раза в месяц — это нам на сон времени не остается). Но за конструктивное желание улучшить

Автор лучшего письма в ноябрьском номере получит бритвенную систему Gillette Fusion Power Cool White с пятью лезвиями и микрочипом.

ТЕЛОИДАМ И НЫТИКАМ

Недавно вернулся из армии и стал по-другому смотреть на людей и жизнь в целом. А именно: стали ужасно раздражать письма мальчиков грустного содержания, в которых они жалуются, что не могут найти девушку или не знают, какой из 30 джемперов надеть. Мой ответ — сходите в армию, нытики. Тогда у вас появятся девушки и отпадет желание иметь женский гардероб. А также смешно читать письма бешеных кусков мяса, которые не знают, как прокачать какую-нибудь едва заметную и едва ли полезную мышцу. Мой ответ — сходите в армию, телоиды. Или прокачайте мозги...

ВЯЧЕСЛАВ

ПРО ДЕВУШКУ С ОТИТОМ

Прочитал статью "По чуть-чуть" в июльском номере. Там в разделе про отит приведена история про девочку, которая ходила на водное поло и часто простужалась якобы потому, что просто не хотела заниматься спортом. Я занимался поло 10 лет (пока не повредил позвоночник о бортик, пришлось завязать), и болезни ушей (отиты) были почти у всех. Когда 5-10 тренировок в неделю круглый год, то, выходя после бассейна, всегда куда-то спешишь. Редко когда молодые после тренировки хорошенько обсыхают, а на улице ветер. Вот и получаются "вечные" отиты. Всегда кто-нибудь плавал с восковой пробкой в ухе. Так что внутренний конфликт тут ни при чем. Главное, чтобы девушка не бросила свой спорт только из-за гомеопата. Надеюсь, это было ее желание.

ВЛАДИМИР, 23 ГОДА, МИНСК

ПАПА, НЕ БЕЙ!

На досуге занимаюсь психологией собак и помогаю Благотворительному фонду "Амстаффкоманда", совершенствуя навыки коррекции поведения собак на амстафах и питбулях, нуждающихся в пристройстве. В августовском номере прочел статью "Из-под прилавка", главу о собаках. И смех, и гнев. "Возьми прут и пару раз стегани собаку" — заявление довольно громкое и без оговорки "но". А ведь это крайняя мера. Такое наказание применяется, только когда собака выходит из-под контроля. Чтобы показать собаке, что ее поведение является нежелательным, достаточно использовать громкий звук, раздражитель: звон ключей, хлопок, резкое "тщщ" или одергивание поводка. И если уж говорить про физическое наказание, то ткнуть указательным пальцем в бок шеи. Более серьезные наказания применяются, только когда у собаки реально рвет крышу. Не стоит в этом случае орать на собаку, так как она может воспринять это как поощрение. Будто и хозяин вместе с ней так же возбужден.

ДЕНИС УТКИН

ШТУРМ БЕЗ СЕКСА

Полистал августовский номер. Очень понравилась тема про секс, хотя у самого еще не было, но почему-то приятно читать о том, как у кого-то получилось, о том, каким образом, куда и как долго. Еще для мозгов зарядка понравилась, но некоторые задания даже не поддались мозговому штурму. Огромное спасибо за журнал, хочу быть вашим корреспондентом.

ВЛАД

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

НЕМНОГО ХОЛОДА ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТЕПЛА

Новая премиальная серия холодильников SmartTouch[1], оснащенных сенсорными дисплеями, синей подсветкой ручек, а также всеми новейшими разработками для лучшего охлаждения и хранения продуктов. SmartTouch – это больше чем образец технического совершенства. Мы предлагаем Вам новое качество жизни.

[1] интеллектуальное прикосновение

Серия включает в себя модели RL55/RL52; на фото – RL55VQBUS

SAMSUNG

TURN ON TOMORROW*

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).
* Навстречу будущему. www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.

Кто бы подумал, что пять взрослых мужчин могут отчаянно спорить на легкомысленную тему: кто все-таки лучше — кошки или собаки. Я и не догадывался, что к 30 годам самоидентификация в этом смысле является необходимым атрибутом взросления.

Все началось с коллективного осуждения. С утра мы массово укоряли молодого коллегу за то, что он кастрировал кота, наплевав на мужскую солидарность. "Но вы поймите, ему же так будет лучше, — виновато бормотал коллега. — Он же благородный персидский котик, а не какая-то там тварь помоечная". И пошло-поехало...

Сам я не люблю кошек. Не люблю за их девять жизней, за пустые глаза, за то, что на них можно наступить ночью. За черного кота не люблю, за дурацкую независимость, за их бесполезность — где вы видели ездовых кошек или кошек-поводырей? А уж Карацупа с кошкой — вовсе уморительно.

Я люблю собак. На собаку тоже можно наступить ночью, но если она большая, то ей простительно. Маленьких собак не люблю. Маленькая собака напоминает кошку.

Нет, кошки тоже бывают ничего — но это скорее исключение. У моего друга был кот Ричи, жуткий мизантроп. Когда его брали на руки, он от презрения почти падал в обморок. У Ричи была слабость — он обожал кататься на детском самосвале: становился передними лапами в кузов и толкал машину по коридору, потом разворачивался и толкал назад. Очевидно, в прошлой жизни кот был дальнобойщиком. Ричи катался часами, но только когда в квартире не было людей. Он не мог опуститься до того, чтобы развлекать публику. Поэтому нам приходилось подглядывать за котом через щель в дверном проеме.

Знал я кота Барсика, который трижды по весне выпрыгивал с пятого этажа на улицу и каждый раз приземлялся мордой в асфальт. И пусть морда его стала плоской, за характер его уважал весь дом.

За Ричи и Барсика я могу простить существование их глуповатых собратьев. Но сказать, что коты лучше собак, — это уже ни в какие ворота.

Дело даже не в интеллекте. Тараканов я тоже не люблю, хотя они умные. В коммунальной квартире тараканы мне обгадили книжку Пелевина "Жизнь насекомых", а Толстого рядом, клянусь, не тронули. Впрочем, больше мне их похвалить не за что. Я как-то в той же коммуналке готовил плов и только отвернулся, как в сковородку пробрался таракан — до сих пор ему этот плов простить не могу.

Собака бы никогда в плов не упала. У собак — глаза. Поскольку у собак глаза, то кажется, что они все понимают. В сущности, этого вполне достаточно.

А ведь есть еще люди, утверждающие, что рыбы лучше и собак, и кошек. Рыбы и птицы. Они, мол, древнее и мудрее.

Птицы мне не нравятся. Злые они какие-то, все время недовольные. Не то что собаки. Собака, конечно, тоже может быть злой и даже бешеной — но кто ж не бывает. Кэри, доберман моего соседа, позволяла себе безнаказанно топтать его грядки. Позже я узнал, что, когда соседа хотели ограбить, Кэри схватила вора за ягодицу и не отпускала, пока не приехала милиция.

К рыбам я равнодушен, даже к аквариумным. Говорят, если на них смотреть, они успокаивают, но меня лучше всего успокаивают вяленые и копченые рыбы. В некоторой степени мне интересны киты, но скорее с позиции архитектуры. Рыбу даже утопить невозможно, а тем более попасть с такой историей в программу школьной литературы.

Не знаю, чем закончится наш спор. Пока собачники ведут у кошатников 3:2. Любители рыб и птиц исключены из прений за незрелость суждений, как и почитатели змей, жирафов и айфонов.

А меня все время терзает мысль: разве с возрастом люди не должны становиться умнее?

КОММЕНТИРУЕТ ДМИТРИЙ КУКЛАЧЕВ, ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ТЕАТРА КОШЕК, ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ РФ:

Я не стану утверждать, что кошка лучше собаки. Но:

1. Кошку не нужно выгуливать, она может долгими месяцами не выходить на улицу и не чувствовать себя плохо от этого.
2. Кошка создает в доме уютную и неспешную атмосферу, которая так необходима людям после тяжелого рабочего дня. Собака же начинает носиться, суетиться, чем только еще больше раздражает уставшего человека.
3. **Кошка не раздражает хозяев и соседей громким лаем и воплями. Максимум, на что она способна, — громко вопить раз в году в марте-апреле, когда чувствует приход весны.** Однако современная ветеринария благополучно решает данную проблему, если хозяин не планирует везти на случку своего питомца.
4. С кошкой не нужно воевать из-за грязных лап и испачканных диванов. Ей также не придется долго объяснять, что вы не хотите спать с ней в одной постели: чувство собственного достоинства не позволит кошке сутками выпрашивать у хозяина это право!
5. Кошка не облает и не покусает ваших гостей. Бывают, конечно, неприятные инциденты, но по собственной инициативе кошки на людей не бросаются!

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

реклама

CHEVIGNON

WWW.CHEVIGNON.COM

Москва: ТРЦ «Европейский», площадь Киевского вокзала д. 2; ТЦ «Галерея Актер», ул. Тверская, д. 16/2; ТЦ «АТРИУМ», Земляной Вал, д. 33; ТЦ «МЕГА-Теплый Стан», Московская обл., Ленинский р-н, Калужское ш., 21 км; ТЦ «Глобал Сити», ул. Кировоградская, д.14; ТЦ «Фестиваль», Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, д. 3, кор. 1; ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16
Ростов-на-Дону: ТРК «Мегацентр Горизонт», пр. Нагибина д. 32/2

КАКИЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ОФИСА? А ТО У НАС НИ ОДНОГО САДОВОДА НЕТ.

ДМИТРИЙ, ОРЕЛ

ДЖЕЙМС ДИЛЛАРД, Д. М. Н., БИЛЛ ВУЛВЕРТОН, АВТОР КНИГИ "РАСТЕНИЯ: ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ БЕЗ НИХ". Вот краткие характеристики основных офисных растений, выбирай, какие тебе больше нужны.

1. ПАЛЬМА АРЕКА
Благодаря мощным ветвям и длинным листьям отлично фильтрует воздух от вредных частиц. В высоту достигает 1 м 80 см.

2. МЯТА ПЕРЕЧНАЯ
Если периодически ее нюхать – улучшается память, увеличивается трудоспособность и... снижается аппетит.

3. АНГЛИЙСКИЙ ПЛЮЩ
Прекрасно чистит воздух – абсорбирует все "выхлопы" от офисной техники (например, принтера) и прочие загрязнители окружающей среды.

4. МЕЛИССА ЛИМОННАЯ
Ученые из Университета штата Огайо выяснили, что там, где стоит это дивное растение, у людей повышается настроение – из-за увеличения уровня гормона норадреналина.

5. ЗОЛОТОЙ ПОТОС
Поддерживает уровень озона в помещении на правильном, нужном человеку уровне.

6. ГАРДЕНИЯ
Долгоиграющий антидепрессант. Живет 25 лет. Рекомендуется периодически подходить и нюхать.

У меня витилиго (вокруг глаз, немного около губ), поэтому люди постоянно задают дурацкие вопросы (мол, я в очках, что ли, все время хожу). Есть ли какие достижения в лечении этого заболевания?

ДМИТРИЙ К.

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Проблема лечения витилиго (нарушения пигментации, когда на некоторых участках кожи отсутствует меланин) полностью не решена. Это минус. Однако методов лечения разработано и применяется очень много. Это плюс. Соответственно, и достижений в этой области немало – от лазерной терапии и ультрафиолета (в разных видах) до местной иммуносупрессивной терапии. Есть и более точечные методы лечения – например, введение в очаг витилиго препарата меди (в связи с недостаточностью этого микроэлемента у многих больных), а также такой экзотический метод, как пересадка донорских участков кожи. Он, правда, применяется в тех случаях, когда возможности консервативной терапии исчерпаны. Имей в виду, что это просто информация, но никак не руководство к действию. Руководством к действию в таких случаях является только врач-специалист.

НАЧНИТЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР 3D

INFINIA
РЕАЛЬНОСТЬ БЕЗ ГРАНИЦ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Смотреть телевизор или быть в центре захватывающих событий? Испытайте ни с чем не сравнимые ощущения от трехмерного видео. Технологии FULL LED Slim* и TruMotion 400 Гц** обеспечивают еще больше ярких цветов и потрясающе реалистичное изображение. А благодаря уникальному дизайну INFINIA*** границы между вашим миром и виртуальной реальностью исчезают... Вы готовы к путешествию? Включите FULL LED Slim 3D-телевизор от LG.

3D-телевизор LG
www.lg.ru

LG
Life's Good

* Ультратонкий экран со светодиодной подсветкой
** ТруМоушн — частота обновления экрана 400 Гц
*** Инфиния

Зайдите на сайт www.lg.com/ru/3D, поднесите эту картинку к веб-камере и смотрите на монитор – вас ждут трехмерные впечатления.

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76
(бесплатная горячая линия по России). www.lg.ru

FULL LED 3D
INFINIA DESIGN
TruMotion 400Hz

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Обнаружили хронический простатит, мне 28 лет, какие современные методы лечения существуют?

НИКИТА

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

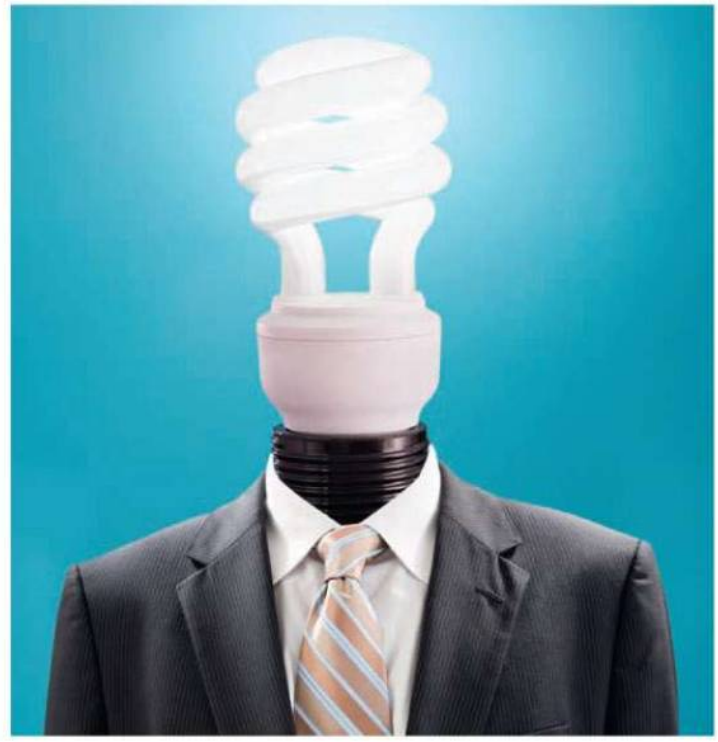
Поскольку развитие хронического простатита провоцируют сразу несколько факторов, а пусковым механизмом, как правило, является инфекция, то и лечение урологи предпочитают назначать комплексное. В целом методы лечения можно разделить на лекарственные (антибиотики, сосудистые препараты и т.д.) и нелекарственные (например, массаж предстательной железы), но что именно показано тебе, могут сказать только эти самые урологи после получения результатов обследования и выявления причин простатита и характера нынешних изменений.

Мои волосы всегда электризуются, когда я их расчесываю. Почему это происходит?

АЛЕКСЕЙ У., ТОМСК

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Это обычно происходит, если волосы слишком тонкие и/или сухие. Чем суше — тем они больше электризуются из-за трения, которое возникает во время расчесывания. Поэтому обязательно пользуйся кондиционером или другим восстанавливающим средством для поврежденных волос. И выброси все пластмассовые расчески и щетки. Купи одну, но деревянную.



Из какого яйца белок усваивается лучше — из сырого, сваренного всмятку или вкрутую? Я вычитал из некоего источника, что белок из сырого яйца усваивается полностью, из яйца всмятку — на 50%, а из сваренного вкрутую и того меньше — около 30%.

ПАВЕЛ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Источник прав. Только сырые яйца опасны тем, что в них может оказаться сальмонелла (бывают смертельные отравления). Лучше употреблять яйца в полужидком состоянии (сваренные в мешочек). Или выбирать перепелиные — в них гораздо больше витаминов, по сравнению с куриными, не бывает сальмонеллы и нет холестерина. Также перепелиные яйца не вызывают аллергии.

Правда ли, что у мужчин в целом всегда уровень холестерина выше, чем у женщин, потому что у женщин холестерин уходит в целлюлит?

ВАЛЕРА, 31 ГОД, САМАРА

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Это не совсем правда. У мужчин уровень "плохого" холестерина — ЛПНП (липопротеинов низкой плотности), действительно, в среднем несколько выше — 2,25–4,82 ммоль/л, у женщин — 1,92–4,51 ммоль/л. И у мужчин выше риск атеросклероза сосудов. А вот у женщин холестерин чаще "переходит" в желчь и образует камни. Важную роль в этом играют женские половые гормоны эстрогены. Они снижают скорость прохождения холестерина через желчный пузырь. И кстати, наиболее сдобными формами, а заодно и светлыми волосами природа обычно наделяет дам с высоким уровнем этих гормонов. Кроме того, застой желчи регулярно происходит во все периоды, когда гормональный уровень женщины резко меняется — менструация, беременность, прием оральных контрацептивов, климакс... Это не значит, что мужчины и брюнетки не могут иметь желчно-каменную болезнь, просто риск ее выше у тех, кто подходит под категорию "пять F" — female (женский пол), fat (полная), fair-hair (светлые волосы), forty (не моложе 40 лет), fertile (рожавшая). В итоге разница в последствиях повышенного уровня плохого холестерина в крови между полами в большой степени обусловлена именно гормональными различиями между ними.

Врач сказал, что у меня комбинированная кожа. Какие средства по уходу мне использовать и каких ошибок не допускать?

АЛИК СОЛОВЬЕВ, 22 ГОДА, Г. ИСТРА

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

В 18–25 лет все процессы идут активно, кожа регенерирует сама по себе. Основные этапы ухода за ней — очищение, увлажнение, защита. В областях с избытком кожного жира — лоб, нос, подбородок — пользуйся матирующими средствами, чтобы не блестело. Сухие участки лица (скулы) надо увлажнять. Основная ошибка — это невнимательное прочтение этикеток на разных очищающих лосьонах. То есть человек с нормальной или комбинированной кожей пользуется средством для сухой и таким образом портит себе лицо. И вообще не перебарщивай с косметикой.

Volkswagen. Россия. Только вперед!

Мы всегда стремимся вперед. И мы готовы к новым свершениям,
когда с нами энергия миллионов сердец.
Volkswagen вместе со всей Россией болеет за наших и желает успеха
национальной сборной на отборочном турнире Чемпионата Европы!

Даешь 2012!

Volkswagen* – Официальный Спонсор
Сборной России по футболу

Das Auto.

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*ООО «ФОЛЬКСВАГЕН Груп Рус»

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

В копченую рыбу в вакуумной упаковке как консервант некоторые производители добавляют сорбиновую кислоту. Насколько она безопасна?

МИХАИЛ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Пищевую добавку Е202 — сорбат калия (калиевую соль сорбиновой кислоты) — добавляют не только в рыбу, но и в вино, йогурты, сыр, мясные изделия и даже муку (чтобы предупредить меловую плесень). Постоянно проводятся проверки на безопасность сорбиновой кислоты, в ходе которых выясняется: это безопасный консервант. Но в исключительных случаях сорбиновая кислота может вызывать аллергические реакции, астму, дерматит (раздражение кожи) и даже влиять на поведение.

Можно ли спать на животе без подушки? Влияет ли это на организм?

МАРСЕЛЬ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Многие ортопеды считают, что не стоит спать на очень высокой подушке и также не стоит спать без подушки, даже на животе. Позвонкам нужна опора, и, на мой взгляд, это весьма убедительный аргумент. Поэтому советую прикупить среднюю подушечку, можно помягче, чтобы голова как бы погружалась в нее, но при этом оставался валик в качестве опоры для шеи.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ФРАЗА “БАБОЧКИ В ЖИВОТЕ” В УСТАХ ЖЕНЩИНЫ?

ТЕЗ ЛОУСОН

“Бабочки в животе” — то же самое, что “зазазу”. А на деле это означает приятные щекочущие ощущения в области пупка, которые сигнализируют женщине о том, что она хочет, готова или уже влюбилась. В общем, если она в таких выражениях говорила о своей реакции на тебя — мои поздравления!

Отношения длились 4 месяца, пока... не заметил в сумочке брошюру об абортах. Оказывается, ребенок был моим, но она все-таки сделала аборт. Чувства мы оба до сих пор испытываем, но сойтись не решаемся. Стоит ли?

ВАСЯ ПИТЕР

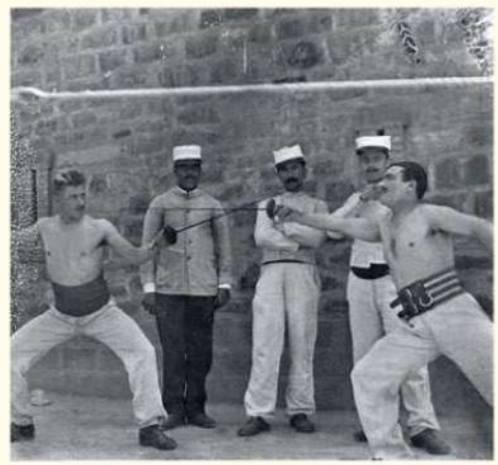
Я не верю в три вещи: низкокалорийный шоколад, безболезненную эпиляцию и девушек, которые способны втихую сделать аборт от любимого человека. Это что-то из репертуара мексиканских сериалов или клиники для душевнобольных. И вообще: с теми, кто не мыслит с позиции “мы” — в ее случае этим и не пахнет, — едва ли имеет смысл пытаться образовать пару.

Год живем вместе. Вчера она поставила вопрос ребром: “Я хочу серьезных отношений, так что или в ЗАГС, или меня так больше не устраивает”. Моя позиция, что ЗАГС и серьезные отношения — две не взаимосвязанные субстанции.

На шантаж поддаваться не хочется.

АЛЕКСАНДР ВЫХРИЩУК

Свою позицию, деликатно говоря, можешь оставить при себе. Если бы ты сожительствовал с мужчиной, логично было бы рассчитывать на понимание. Тут же ты имеешь дело с женщиной. А у них “серьезность отношений” и “куклы на капоте” частенько плотно увязаны. Не спеша, с остановкой на калькулирование бюджета торжества, тебе, думаю, все же придется двинуться в сторону ЗАГСа. Но воспринимай эту матримониальную суету не как “повелся на шантаж”, а как демонстрацию уважения к слабостям партнера, которого ты любишь. Если любовь и девушка, выдвигающая ультиматумы, — две не взаимосвязанные субстанции, можешь смело бросать ей в лицо: “Нашла дурака!” — и отчаливать. Если барышня не уверена в себе, наверняка бросится догонять. А там, глядишь, обломится тебе еще годик секса без обязательств. Одно из главных правил гармоничного союза — своевременность перехода пары из одного состояния в другое. Если наступление какого-либо из этапов затягивается (а классический срок для реализации плана “Кольцеброс” — полтора-два года), отношения, говоря языком женских журналов, могут изжить себя. И лучше бы тебе не знать на собственном опыте, какой комплекс неприятностей означает этот красивый термин.



Познакомился с девушкой, но у нее есть парень. Тут выяснилось, что он ей изменил и нагрубил. Подскажите, как мне лучше поступить в данной ситуации?

ДМИТРИЙ КАПЛУН

Если у тебя в планах заиметь с ней отношения, логично идти на абордаж именно сейчас. Но не галопом, а на цыпочках. Не забывай: ее вера в человечество, по крайней мере — в мужскую его часть, сейчас в пошатнувшемся состоянии. Поэтому между образом брутального (“Айда в койку!”) соблазнителя и понимающего (“Я не хочу торопить события”) парня, второй более выигрышный.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, VOSTOCK-PHOTO, PHOTOXPRESS

SAMSUNG 3D LED TV

Впечатления в полном объёме

Искренне удивиться… Заново открыть для себя любимые фильмы в потрясающем качестве, погрузиться в мир компьютерных игр, увидеть кинопремьеры в захватывающем формате 3D[1]. Всё это стало возможным благодаря новым LED[2]-телевизорам Samsung с функцией 3D. Безупречная чёткость, невероятное качество и глубина изображения в ультратонком корпусе толщиной всего 2,4 см! Впечатления в полном объёме.

Full HD 1080p real D 3D Internet@TV Content Service

[1] 3D – трехмерный; [2] LED – светодиодный.

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).
www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.
* Навстречу будущему.

SAMSUNG

TURN ON TOMORROW*

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ
РОСТ: 174 СМ
ВЕС: 50 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА МИРА В КОМАНДНОМ ЗАЧЕТЕ (2001), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ВСЕМИРНЫХ ИГР (2001), ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ (2002), ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КУБКА МИРА (2001, 2002)

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ЛЯЙСАН УТЯШЕВА

О **ТОМ, ЧТО НЕ** все бабы дуры, ты, надеемся, и так догадываешься, а вот как быть с остальными расхожими мифами о женщинах, которые популярны в суровой мужской среде? Прокомментировать основные из них мы попросили Ляйсан Утяшеву.

ЖЕНЩИНЫ — СЛАБЫЙ ПОЛ

"Я бы очень хотела быть слабым полом, очень бы хотела быть второй, хотя всю жизнь боролась за первые места. Мне нравится, когда мужчина рулит, но если он рулит в правильную сторону, а не по встречке.

Сила умной женщины в том, чтобы вовремя показать свою слабость. Точно так же как сила умной женщины — так высказать мысль, чтобы мужчина потом решил, что это он придумал. Тут амбиции — мол, это же моя идея! — не главное, главное, чтобы отношения шли туда, куда мне нужно".

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ; ВИЗАЖ: ИРИНА ПИМЕНОВА

Обновленный Nissan Note

Есть место для ярких эмоций

- Оригинальный дизайн и новые яркие детали
- Многофункциональный просторный салон
- Системы безопасности ABS и ESP
- Климат-контроль
- Датчики света и дождя
- Чип-ключ
- 16-дюймовые легкосплавные диски

Nissan Connect[1]

- НАВИГАЦИОННАЯ СИСТЕМА
- ГРОМКАЯ СВЯЗЬ С BLUETOOTH®
- USB-ВХОД ДЛЯ IPOD И ДРУГИХ НОСИТЕЛЕЙ
- ПОДДЕРЖКА MP3
- ЛИНЕЙНЫЙ ВХОД AUX-IN

NISSAN

SHIFT_the way you move

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ 8 800 200 59 90 | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ[2]

NISSAN FINANCE
специальная кредитная программа

Подробности по телефону 8 800 200 200 6 или у официальных дилеров. Компания ООО «Ниссан Мотор Рус» не предоставляет услуги по кредитованию. Услуги по кредитованию по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (генеральная лицензия ЦБ РФ №1). Программа NISSAN FINANCE доступна во всех городах, где есть официальные дилеры.

[1] Ниссан Коннект – многофункциональная консоль. Доступна не во всех комплектациях. [2] В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров. [3] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ.

NISSAN ASSISTANCE[3]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА СИДЕТЬ ДОМА

"Где вы видели хоть одного мужчину, которому бы не нравилось, что его женщину в обществе узнают и говорят ему — слушай, чувак, какая у тебя девчонка классная: и там успевает, и тут, и тебя любит, и детишки у вас прекрасные. Если дома будет такая домохозяюшка-кухарка, то мужчина будет искать себе звезду и музу в других местах. Нужно объединять в себе и музу, и хозяйку, и домашнюю кошечку. У меня пока получается".

ЖЕНЩИНАМ НУЖНЫ ПОДВИГИ

"Я уже вышла из возраста безумной романтики. Для меня подвиг, если у мужика работа реальная, какая-то встреча важная, а он говорит: "Ляйсан, да я забил — я так хочу побыть с тобой!" Вот это подвиг, который я оценю. Или если у него была встреча с ребятами, мальчишник, пивасик там попить, а он несется ко мне. Это значит, что он переступил через своих друзей ради меня. Носиться с цветами и дарить драгоценности мне не надо, я на это не реагирую".

ЖЕНЩИНЫ НЕ ЛЮБЯТ, КОГДА ХОЗЯЙНИЧАЮТ У НИХ НА КУХНЕ

"Мужчины, пожалуйста, придите ко мне на кухню, переставляйте там что-нибудь, моя кухня открыта для вас!"

ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ — ЧТО ОБЕЗЬЯНА С ГРАНАТОЙ

"У нас ведь рубрика о спортивных женщинах? Так вот, есть мужчина, есть женщина, а есть "спортсмен" — и это понятие не имеет пола. В гимнастике очень важна реакция. Когда ты бросаешь булаву, она весит 300 г, а возвращается обратно — уже 3 кг, поймать которые тебе нужно после трех кувырков — или они падают тебе на лицо (мне падали). Эти навыки работают и когда на трассе на тебя несется автомобиль и тебе так же быстро надо решать: или ты его "ловишь", или уворачиваешься. У меня было много случаев, когда я уворачивалась.

Кстати, меня водить учила сборная России по футболу: Сычев, Кержаков — все понемногу. Я брала машину у Алинки Кабаевой, и мы катались по базе. Права, честно скажу, мне подарили, но я потом сама сдала экзамен по теории, чтобы знать правила. Первой машиной у меня была Nissan Micra, потом — Toyota Celica, потом — Volvo S70, а теперь — Lexus ISF".

ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ЦВЕТЫ

"Цветы? Я не понимаю, что это за подарок. Только на похороны принести. Уж лучше картину подари, ее хоть поливать не надо". ■

FOLLOW YOUR CONVICTIONS*

*Следуй своим убеждениям.

«БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП КО ВСЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ЗНАНИЯМ. КТО-ТО СКАЖЕТ, ЧТО ЭТО НЕВОЗМОЖНО, А Я СКАЖУ, ЧТО ЭТО ВИКИПЕДИЯ.»

Джимми Уэлс, основатель Википедии

В 2003 году превратив Википедию в некоммерческий проект, Джимми Уэлс следовал своим убеждениям.
Мы в Maurice Lacroix создаем наши уникальные механизмы и выдающиеся дизайны вручную, потому что, как и Джимми, следуем своим убеждениям.

Узнайте больше на www.MauriceLacroix.com

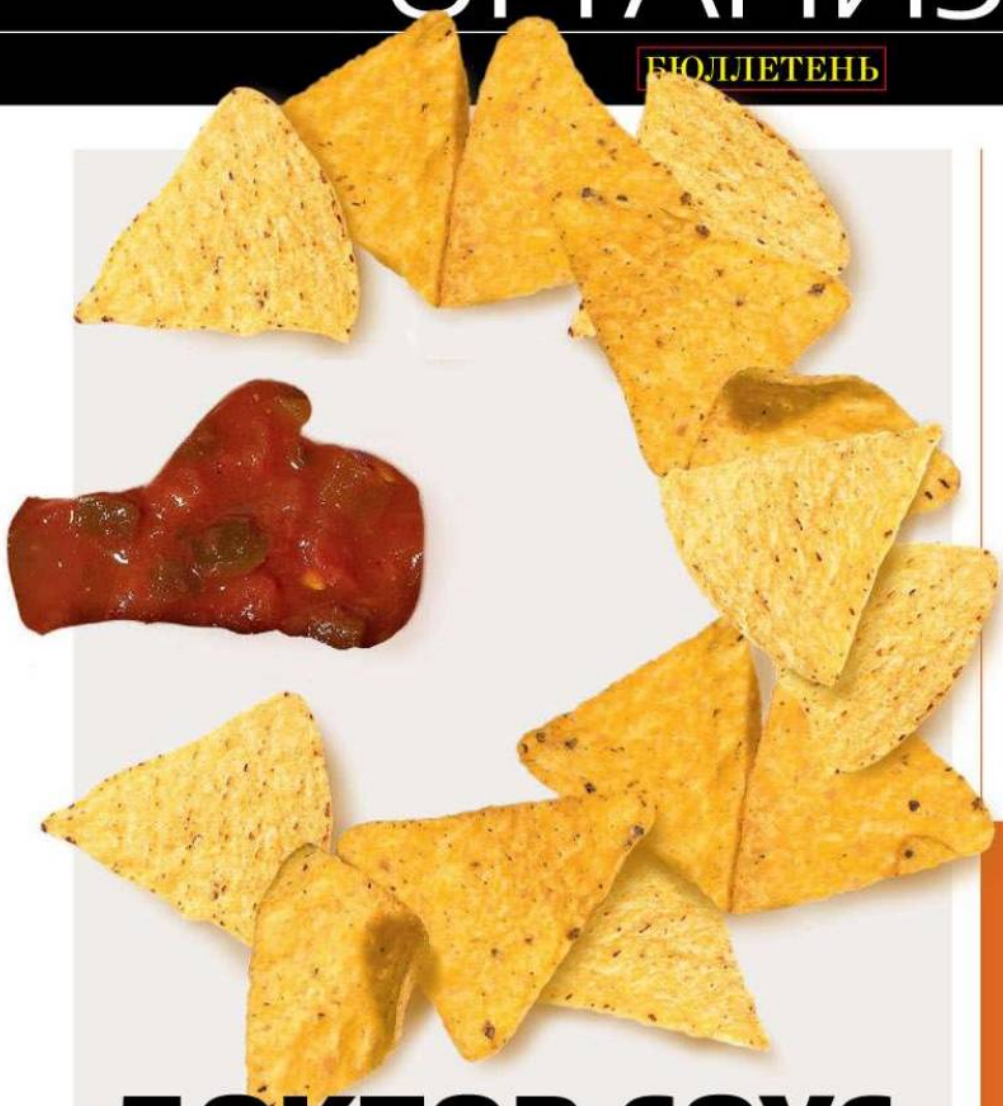
Pontos Décentrique

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

Реклама.



ДОКТОР СОУС

Соус сальса помогает предотвратить рак, считают в Университете Западного Онтарио. Помидоры вместе со специями — источник убивающих раковые клетки антиоксидантов, говорит автор исследования Раймонд Томас. В следующий раз возьми в кинотеатре не попкорн, а начос с мексиканским соусом.

Самое банальное исследование месяца

Ты не растолстеешь, если будешь тренироваться и питаться правильно

Brigham & Women's Hospital, Медицинская школа Гарварда (Бостон)

ПЯТЬ ЧАШЕК ДЛЯ СЕРДЦА

Умеренное потребление кофе благотворно влияет на сердце. Ученые Kaiser Permanente Division of Research (Калифорния) утверждают, что **пять чашек американо в день снижают риск нарушения сердечного ритма на 18%.**

41

ПРОЦЕНТ ВЗРОСЛЫХ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ КУРИТ
ВЦИОМ

ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ

Ожирение мешает тебе справляться с гриппом. Ученые из Университета Северной Каролины взяли толстых и худых мышей, которые еще не оправились от легкой формы болезни, и заразили их тяжелой формой. Тощие выжили, а четверть толстых погибла. **Лишние килограммы плохо влияют на иммунную систему,** сделали сенсационный вывод ученые.

SAINT HONORÉ
PARIS

•TRENDY WATCHMAKER SINCE 1885•

COLOSEO
861065 6NFIR
Swiss Made

saint-honore-paris.com

Paul
Belmondo

Официальный дистрибьютор компания «Авента» (495)644-1697

Москва: ТЦ "Капитолий" 641-1281. ТЦ "Золотой Вавилон" (499)270-5721. ТЦ "Галерея Водолей" 393-6834 доб 241. Бутик "Тайм Авеню"621-96-33. ТОЦ "Олимпик-Плаза" 797-5827. АТРИУМ 937-6205. ТРЦ "Европейский" 225-7354. **Воронеж:** маг. "Мир Часов" 522-393. **Кемерово:** "Стерх" (3842) 253-727. **Мытищи:** маг. "Швейцарские Часы" (495)507-8858. **Магнитогорск:** салон "Женева" (3519)234-675. **Новосибирск:** "Хроно-С" (383)222-4821. **Пенза:** ТЦ "Высшая Лига" (8412)260-028. **Тула:** "Аматус" (8412)260-028

www.timeavenue.ru

СБИТЫЙ ПРИЦЕЛ

Депрессия влияет на зрение — к такому выводу пришли ученые Фрайбургского университета (Германия). Они обнаружили, что у людей, испытывающих депрессию, нейроны глазной сетчатки хуже воспринимают контрастность. Специалисты объясняют это понижением уровня дофамина, который необходим для работы клеток, соединяющих нейроны сетчатки. Перед глазами все как в тумане? Успокойся — возможно, ты просто перенервничал.

ВИШНЕВЫЙ СОН

Страдаешь от бессонницы? Тебе помогут два стакана вишневого сока в день. Исследователи из Университета Рочестера (США) сообщают, что **сок содержит много мелатонина, влияющего на биологические часы.** А побочных эффектов, которые есть у снотворных лекарств, у сока нет.

Самое банальное исследование месяца

Любовные неурядицы повышают риск инфаркта

Arcadia University

70

ПРОЦЕНТОВ — НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ ДЕПРЕССИИ

Медицинская школа при Массачусетском университете

САХАР? ОК!

Двум группам добровольцев перед выполнением стрессового задания дали выпить лимонада, одним — с сахаром, а другим — с искусственным подсластителем. У первых уровень психологического напряжения после выполнения задания оказался ниже, чем у тех, кто пил "ненастоящий лимонад". Ученые из Квинслендского университета (Австралия) объясняют, что **глюкоза помогает сдерживать негативные эмоции.** Выпей сладкой газировки перед совещанием — и будь самым спокойным в офисе.

S.T. Dupont
PARIS

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Essence pure

www.inter-parfums.fr

В КОСТЯХ ХОРОШО

Кроме того, что протеиновый коктейль помогает наращивать мышечную массу, он еще и благотворно влияет на кости. Согласно исследованиям ученых Университета Суррея (Великобритания), протеиновый коктейль стимулирует выработку гормона, который укрепляет минеральную плотность костной ткани. Добавь в коктейль молока — и Терминатор рядом с тобой будет казаться стеклянной балериной.

17

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ УМЕНЬШАЕТСЯ ТВОЯ МЫШЕЧНАЯ СИЛА ЗА ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ БЕЗ ТРЕНИРОВОК

Самое банальное исследование месяца

Разминки повышают результативность тренировки

Journal of Strength & Conditioning Research

ПОТОМУ ЧТО БЕЗ ВОДЫ

Исследователи из Университета Тафтс (США) обнаружили, что **те, кто не пил воду во время тренировок, чувствовали себя злее и изнуреннее, чем те, кто пил.** "Из-за обезвоживания нарушается химический баланс мозга", — считает автор исследования Кристина Д'Арси. Это повышает раздражительность и вызывает головную боль. Так что, даже если тебе кажется, что ты не хочешь пить, доктор Д'Арси рекомендует 250–300 мл воды каждые полчаса во время тренировки.

ПОРА ПО ПАРАМ

Ученые Университета Сиракуз (США) обнаружили: если во время тренировки чередовать упражнения на противоположные группы мышц, это поможет сжечь больше калорий. Используй наше руководство для того, чтобы правильно подобрать парные упражнения:

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON, ФОТО: GRAEME SAPSED, GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

L' Duchen

L'esprit de la Suisse

Moonphase

Швейцарский механизм Ronda
Индикатор дня недели, даты, месяца
Календарь лунных фаз
Корпус из стали 316L
Черное PVD покрытие
Гильошированный циферблат
с накладными индексами
Сапфировое стекло
Ремешок из натуральной кожи
Раскладывающаяся застежка
Водонепроницаемость 5 ATM
Гарантия 3 года

Стоимость: 20 500 руб.*

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: Салон часов, ТЦ «Перовский», Свободный пр-т, д. 33; «Ваши часы», ун-г «Московский», Комсомольская пл., д. 6, «Сей час», ТД «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56; Салон часов, ТД «Москва», Ленинский пр-т, д. 54; «Часы», ТЦ «Русское раздолье», Сокольническая пл., д. 4; **Санкт-Петербург:** Часовой дом «МИГ», Лиговский пр-т, д. 111; «Часы», ТЦ «MAXI Сопот», 2-й этаж, ул. Железноводская, д. 68; **Благовещенск:** «Мир часов», ТЦ «Большой Хауфау»; **Екатеринбург:** магазин «Время», ул. Малышева, д. 29; **Ессентуки:** «Часы», ул. Кисловодская, д. 1; **Кисловодск:** «Часы», ул. Курортный бульвар, д. 14; **Магнитогорск:** м-н «Женева», пр-т Ленина, д. 48; **Новосибирск:** «Сити час», ул. Ватутина, д. 21; «Сити Час», ул. Бориса Богаткова, д. 203; Салон часов, ЦУМ, ул. Дмитрова, д. 1; **Псков:** «Колумб», гипермаркет «Империал», ул. Коммунальная, д. 41; м-н «Медведь», пл. Ленина, д. 2; **Самара:** «Секунда», ул. Куйбышева, д. 68; **Саратов:** «Часовой мир», ул. Горького, д. 26; «Точное время», ул. Советская, д. 64/70; «Часовой мир», ул. Сакко и Ванцетти, д. 12; **Северодвинск:** «Точный ход», ЦУМ, 1 этаж, ул. Ломоносова, д. 81; **Тюмень:** м-н «Женева», ул. Республики, д. 46; **Череповец:** «Золотой час», ТЦ «Июнь», 1 этаж, Шекснинский пр-т, д. 11; **Ярославль:** «Хронос», ул. Депутатская, д. 11; «Хронос», ул. Свободы, д. 30

www.lduchen.ru

* рекомендуемая розничная цена

реклама

Москва: Флагманский магазин - Тверская, 27. Тел.: (495) 699-80-98
Санкт-Петербург, Краснодар, Пенза, Пермь, Ростов-на Дону, Тюмень
Центральный офис в Москве: ООО «ЛВБ» Тел.: (495) 777-18-94/95, www.lvbco.ru

Timberland, Earthkeepers - торговые марки компании Timberland или ее филиалов. 2010 The Timberland Company. Все права сохраняются.

Подкладка каждой пары обуви Timberland линии Earthkeepers на 50% сделана из переработанных пластиковых бутылок, а шнурки на 100%. В целом, Вы дали новую жизнь 1 ½ пластиковой бутылке, сделав нашу планету чище. Разве Вы не герой?
Timberland®
timberland.com

ЭЛЕМЕН

ФОТО: ERRO (WWW.ERROTICA-ARCHIVES.COM)

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ПЕРЕД ТОБОЙ — ЧЕТЫРЕ ЛОЖНЫХ ВЫСКАЗЫВАНИЯ И ОДНО ПРАВДИВОЕ. НА САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ТЕМЫ — ПРО ЕДУ И ЖЕНЩИН. НАШЕЛ ПРАВДУ? ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ.

1. **Женщины должны есть больше инжира, чем мужчины.**
2. **Женщины должны есть больше жира, чем мужчины.**
3. **Женщины должны пить больше кефира, чем мужчины.**
4. **Женщины должны есть больше плавленого сыра, чем мужчины.**
5. **Женщины должны есть больше имбиря, чем мужчины.**

БОКС И ХХХ

“От секса слабеют ноги!” — любит повторять боксерскую поговорку наш редактор Золотов. Мы решили проверить, что современные врачи и тренеры думают про взаимосвязь секса и спорта.

Самый результативный футболист всех времен Ромарио говорил: “Хороший нападающий может забивать голы, только если у него был хороший секс накануне”.

Впрочем, далеко не все коллеги именитого бразильца следуют его совету. Многие боксеры действительно практикуют воздержание. Такие прославленные мастера, как Мохаммед Али и Рокки Марчиано, бывало, отказывались от секса за полгода до боя! Запрет на секс практикуют тренеры и врачи разных национальных сборных. Причем в образности мышления при вынесении неприятного для любого нормального мужчины вердикта им не откажешь. Чего стоит теория “вола и быка” врача сборной Румынии на чемпионате Европы-2000 Помпилиу Попеску. Мол, вол всегда спокоен, потому что он кастрат, тогда как бык из-за постоянно играющих в нем гормонов всегда взволнован.

На чьих ногах секс никак не сказался, так это на американском прыгуне Бобе Бимоне. Его результат 8 м 90 см, установленный на Олимпиаде в Мексике, на протяжении 23 лет являлся наивысшим достижением в прыжках в длину. После он признался, что незадолго до установления рекорда у него был секс. И это единственный случай, когда секс предвосхищал его старт на соревнованиях.

Разумеется, столь увлекательную тему не могли обойти и ученые. Их мнения также противоречивы. “Если спортсмен хочет быть агрессивнее, ему необходим секс”, — говорит итальянский доктор Эммануэле Джаннини. Воздержание больше трех месяцев способно снизить уровень тестостерона до детских показателей, утверждает он. Бельгийские ученые, наоборот, не рекомендуют секс перед соревнованиями. “От бурных, только зарождающихся романов перед началом турнира лучше воздержаться”, — считает уже российский сексолог Александр Полеев. Сильные эмоции могут помешать спортсмену. Когда атлет имеет постоянного сексуального партнера, нет причин опасаться за его силы. Наоборот, по мнению Александра, секс способен снять эмоциональное напряжение, которое присутствует у спортсмена перед стартом.

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Знаешь правильный ответ с предыдущей страницы — шли его по адресу: elementarno@imedia.ru. В теме письма не забудь написать: “Невероятно, но факт”. В прошлом месяце первой о том, что размер женской груди не постоянен, а меняется в течение месяца, догадалась (что логично, учитывая ее пол) Анна Артемова. Ей за это подарок — новый аромат 7 Loewe.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ ЧУВСТВУЮТ ЗАПАХИ, ЧЕМ МЫ, — ИСПОЛЬЗУЙ ЛИШЬ КАПЛЮ ПАРФЮМА

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Реклама

УДИВИТЕЛЬНОЕ ОСТАЛОСЬ

FIVE™ разбуди свои ощущения

Реклама

www.5gum.ru

Верность пояса

МАРИССА МОНТГОМЕРИ, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА БЕЛЬЕВОЙ МАРКИ PUSSY GLAMOURE, РАССКАЗЫВАЕТ, КАК СНЯТЬ ЕЕ ЧУЛКИ И ПОЯС.

1. Расположи объект тыльной частью к себе. Определи, где находятся крючки, за которые чулки крепятся к поясу.

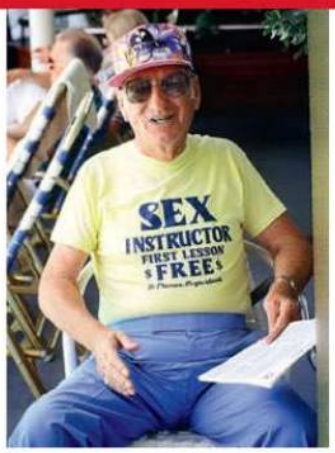
2. Крючки эти, как правило, выглядят так, как на этом рисунке. Потяни застежку вниз и сними с крючка.

3. Разверни туловище раздеваемой на 180° и повтори все то же самое с крючками, расположенными спереди.

4. Чулки — это не носки, снимать их надо, аккуратно скатывая по ноге, иначе повредишь их, а они, между прочим, денег стоят.

5. Как в фитнесе, выполнив упражнение с одной ногой, повтори то же самое с другой, чтобы в ее костюме не было дисбаланса.

6. Осталось снять пояс. Это не составит особого труда, учитывая, что застежки на нем такие же, как на бюстгальтере.



ПОЛОВОЙ ОТВЕТ

Идеальный читатель нашего журнала доживает до 100 лет и умирает, занимаясь сексом. Если тебе еще нет ста, воспользуйся этими советами. Пусть умрет она — от наслаждения.

- Грамотно сделанный расслабляющий массаж — беспроигрышный вариант прелюдии. Главное, не забывай про ее шею и затылок. Это место сильного напряжения у ведущих сидячий образ жизни людей и одновременно — мощная эрогенная зона. И приятно, и полезно.
- Занимаясь оральным сексом (в данном случае ртом, а не гениталиями), начинай ласкать ее кончиком языка, а потом задействуй всю его верхнюю поверхность. Она более шершавая, чем кончик, и вызовет у нее больше приятных ощущений. Надо только дать ей время, чтобы немного разогреться.
- Если верить британским сексологам, самый сильный мужской оргазм происходит, когда женщина в коленно-локтевой позиции, так наилучшим образом стимулируется уздечка пениса. Сделай себе приятно — ей тоже будет приятно.
- Кстати, чтобы не умереть во время секса до ста лет, занимайся им минимум по 10 минут минимум 3 раза в неделю — это снижает риск инфаркта на 47%.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАКОНЧИ РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН ПИРОГОМ С ЧЕРНИКОЙ — В НЕМ МНОГО ЦИНКА ДЛЯ ТВОЕГО (И ЕЕ) ЛИБИДО

ФОТО: PHOTOXPRESS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

ТРИ ИНТЕРЕСНЫХ СОУСА, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПРИГОТОВИТЬ

ЧИМИЧУРИ

к баранине и говядине

- ¼ стакана оливкового масла холодного отжима
- ¼ стакана красного винного уксуса
- 1 большой пучок петрушки, мелко порезанный
- ½ ч. л. сушеной душицы
- 2 ч. л. измельченного чеснока
- ½ ч. л. сушеной паприки

Смешай все ингредиенты и оставь мариноваться на час. Посоли.

САЛЬСА ИЗ МАНГО

к курице, рыбе и свинине

- 2 крупных манго
- ½ луковицы
- ½ огурца без кожи и семян
- 1 чили
- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Пучок кинзы
- Сок одного лайма

Все овощи, фрукты и зелень мелко поруби, смешай с маслом и соком. Посоли по вкусу.

ПЕРЕЧНЫЙ СОУС

к курице, говядине и баранине

- 3 печеных красных сладких перца, без кожи и семян
- 2 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- ½ перца чили
- 2 протертых зубчика чеснока

Смешай ингредиенты в блендере до состояния пюре, посоли-поперчи по вкусу.

Руки трясутся

ИСКУССТВО ВЫПИВАТЬ КУЛЬТУРНО (ОСОБЕННО КРЕПКИЕ НАПИТКИ) НЕВОЗМОЖНО ПОСТИЧЬ, НЕ ОСВОИВ ШЕЙКЕР. ЭТО ПРОСТО.

Существуют 2 вида шейкеров: "коблер" (с крышкой и фильтром) и "бостон" (два стакана, стальной и стеклянный). Бостон более популярен у профессиональных барменов, так как компоненты перед встряхиванием находятся в микс-стакане, в котором нет льда, потому в конечном продукте будет меньше воды. На нем и остановимся.

1. Засыпь лед в оба стакана. Помешай длинной ложкой, чтобы стаканы получше охладились. Высыпь из стеклянного лед и смешай в нем ингредиенты коктейля.
2. С помощью ситечка выцеди воду из стального стакана, перелей в него коктейль. Надень стеклянный стакан на стальной и с силой прихлопни. Не бойся, не разобьется.
3. Возьми всю конструкцию и красиво потряси секунд 10–15 или дольше, если так полагается по рецепту.
4. Разбери конструкцию, легко ударив в месте соединения микс-стаканов. Стеклянный стакан – сверху.
5. Процеди коктейль через стрейнер в бокал.

РАЗГОВОРЫ НА КУХНЕ

"Грейфрукт" – не единственное слово, которым ты можешь вызвать презрительную улыбку у грамотных людей вообще и у гурманов в частности. Вот список кулинарных терминов, в которых люди часто совершают ошибки.

BRUSCHETTA

[Брускетта]

Итальянская закуска из поджаренного хлеба с маслом и чесноком, подается с овощами, ветчиной, сыром и чем угодно еще. По правилам итальянского языка сочетание sch в этом слове читается как "ск".

GNOCCHI

[Ньокки]

Снова итальянское слово, а в этом языке gn читается как "нь". Так называется один из видов пасты, что-то вроде клецек, которые отваривают и подают с соусом.

GORGONZOLA

[Горгондзола]

Этот сладковатый голубой итальянский сыр именуют "горгонзола" и "горгонцола", но буква z называется в итальянском "дзета" неспроста – во многих, в том числе и в этом, словах она произносится как "дз".

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДОБАВЬ 1–2 Ч. Л. АЗИАТСКОГО РЫБНОГО СОУСА К ЖАРЯЩЕМУСЯ МЯСУ, ЧТОБЫ УСИЛИТЬ АРОМАТ

ФОТО: LEGION-MEDIA, STOCKFOOD/FOTOBANK, PHOTOXPRESS

Реклама

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Persuasion
FC-292BS4C24

Live your passion *

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Страсть к точности и деталям и высокое мастерство движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

* Живи со страстью

Эксклюзивно в
КОНСУЛ
ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ
ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

www.consul.ru

Москва: ул. Тверская, 5/6, (495) 692-3738; Кутузовский пр-т, 35/30, (499) 249-5049; ул. Тверская, 25, (495) 699-5045; ТРЦ «ЕвроПарк», Рублевское ш, 62, (495) 287-0334; ул. Арбат, 49, (499) 241-7196; ул. Новый Арбат, 11, (495) 691-7196; Ленинский пр-т, 11, (495) 236-2659; Ленинский пр-т, 12, (495) 952-1386; ТЦ «МЕГА» Белая Дача, (495) 258-5017; ТЦ «МЕГА», Теплый Стан,(495) 730-2442; Аэропорт «Домодедово», торговая зона, (495) 787-1671; ТЦ «Ереван Плаза», ул. Большая Тульская,13, (495) 542-5582. **Санкт-Петербург:** Литейный пр-т, 29, (812) 273-1363; ТЦ «МЕГА» Дыбенко, (812) 448-3472; Набережная реки Мойки, 42, (812) 571-6182; П.С. Большой пр-т, 63, (812) 232-9682; ТРЦ «Атлантик Сити», ул. Савушкина, 126, (812) 334-2569. **Казань:** ТЦ «Тандем», пр-т Ибрагимова, 56, (843) 518-8418. **Краснодар:** ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, 100, (861) 210-4019. **Нижний Новгород:** ул. Б. Покровская, 10, (831) 419-7641. **Новосибирск:** ТЦ «Синтетика», ул. Гоголя, 9, (383) 217-3834. **Омск:** СТЦ «МЕГА», бульвар Архитекторов, д. 35, (3812) 408-309. **Пермь:** ул. Ленина, 54, (342) 212-2991. **Ростов-на-Дону:** ул. Б. Садовая, 30, (863) 267-5438. **Самара:** ул. Ленинградская, 31, (846) 340-1593.

Модель FC-292BS4C24 эксклюзивно представлена в магазинах КОНСУЛ.

Дети кукурузы

ИЗ ТРЕХ ПОЧАТКОВ ЭТОГО ЗЛАКА ТЫ СМОЖЕШЬ ПРИГОТОВИТЬ РОВНО ТРИ ПРОСТЫХ И ВКУСНЫХ БЛЮДА. И СЪЕСТЬ ВМЕСТЕ С ПРИЯТЕЛЕМ. ИЛИ ПОДРУГОЙ.

КУКУРУЗА С БОБАМИ

1. Обжарь в оливковом масле мелко порезанные половину луковицы, перец чили и зубчик чеснока.
2. Добавь 2 горсти сырых кукурузных зерен и жарь, пока зерна не станут мягкими.
3. Теперь добавь консервированной фасоли и обжаривай еще пару минут. Посоли-поперчи, посыпь мелко порезанной кинзой.

КУКУРУЗНЫЙ ПУДИНГ

1. Смешай в блендере 2 горсти кукурузных зерен, 1,5 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. л. муки, 1/2 ст. л. соли, перец по вкусу.
2. Смажь форму для запекания маслом, выложи туда кукурузную массу, посыпь сверху тертым пармезаном.
3. Запекай при температуре 200°C полчаса.

КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ

1. Смешай 2 горсти кукурузных зерен с 2 порезанными кубиками помидорами и пучком мелко нарезанного базилика.
2. Добавь 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса.

КИНОКОРМ

Смотреть телевизор без большой миски еды на коленях скучно, согласны. Воспользуйся нашими рекомендациями, чтобы наутро меньше переживать, разглядывая пузо в зеркале.

Пицца “4 сыра” на толстом тесте — 246 ККАЛ
Пицца “4 сыра” на тонком тесте — 149 ККАЛ
На 388 ккал меньше за просмотр “Невероятных приключений итальянцев в России”.

Жаренный на сковороде попкорн (стакан) — **35 ККАЛ**
Попкорн из микроволновки (стакан) — **31 ККАЛ**
На 16 ккал меньше за просмотр комедии “Клевый парень”.

Луковое кольцо — 22 ККАЛ
Соленый кренделек — 12 ККАЛ
На 160 ккал меньше за один футбольный матч.

“Принглс” — 10 ККАЛ
Арахис — 6 ККАЛ
На 128 ккал меньше за три серии “Футурамы”.

Один начос — 13,5 ККАЛ
Долька картофеля фри — 6 ККАЛ
На 150 ккал меньше за 9 роликов на YouPorn

P.S. Все выбранные нами телепрограммы и фильмы длятся около 90 минут. Будешь смотреть ящик дольше — будешь еще толще, разумеется.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕСЛИ ВЧЕРА ПЕРЕБРАЛ, СЪЕШЬ ГРАНАТ С КОСТОЧКАМИ, ЭТО ПОМОЖЕТ СНЯТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ ПРИ ПОХМЕЛЬЕ

ФОТО: AP, STOCKFOOD/FOTOBANK

МОСКВА
ГАЛЕРЕЯ PRET-A-PORTER
«ЕВРОПЕЙСКИЙ» ТРЦ,
ГАЛЕРЕЯ «ВРЕМЕНА ГОДА»
ВОРОНЕЖ
«ГАЛЕРЕИ ЧИЖОВА»
КРАСНОДАР
МЦ «КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ»
ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ: +7(495)276 04 42
MCS
MARLBORO CLASSICS
WWW.MARLBOROCLASSICS.COM

БОРЬБА С КОЛБАСКАМИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ТАГИР ИСМАГИЛОВ
Возраст: 30 лет
Вес до: 134 кг
Вес после: 88 кг
Стаж: 2 года

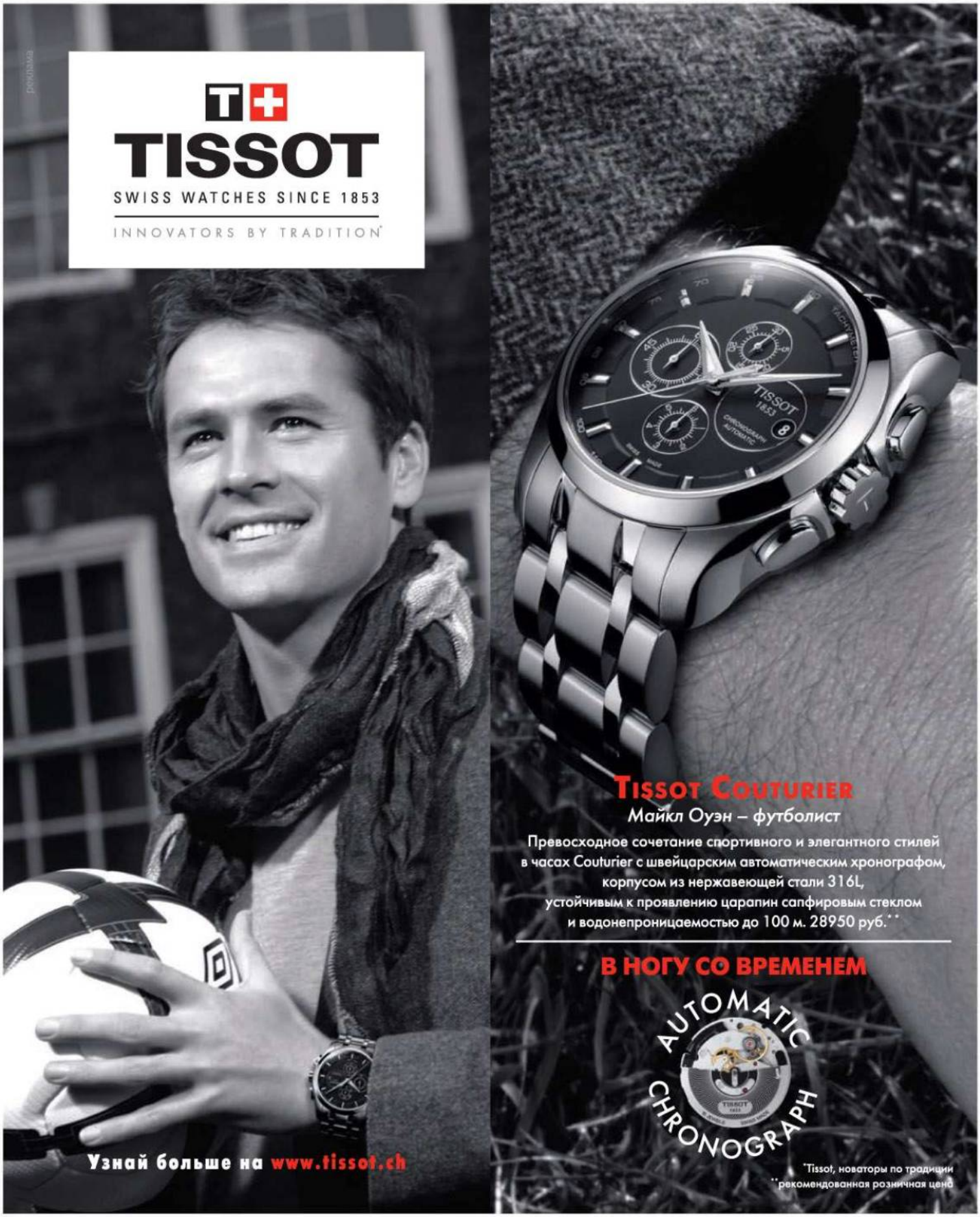
В подростковом возрасте я занимался борьбой и проблем с лишним весом у меня не было. Но потом я бросил спорт и переключился на пиво и колбаски. Становился все больше и больше и ел все больше и больше. Появились все стандартные проблемы вроде невозможности нормально завязать шнурки, постоянной усталости, больных ног и спины. Возникла проблема с одеждой — в обычных магазинах мне говорили, что таких размеров нет, я слишком большой. А в магазинах больших размеров — что я для них слишком маленький. Это стало последней каплей, и я сел на диету.

Ел три раза в день, каждый раз обязательно взвешивал еду. На завтрак — 50 г мяса, 200 г овощей; на обед — 150 г мяса, 200 г овощей; на ужин — 150 г творога или фруктов. От картофеля, мучного и сахара отказался полностью, как и от алкоголя. Овощи и мясо ел вареные или на пару, старался питаться максимально разнообразно — на завтрак курица, на обед рыба, на следующий день — кролик или индейка.

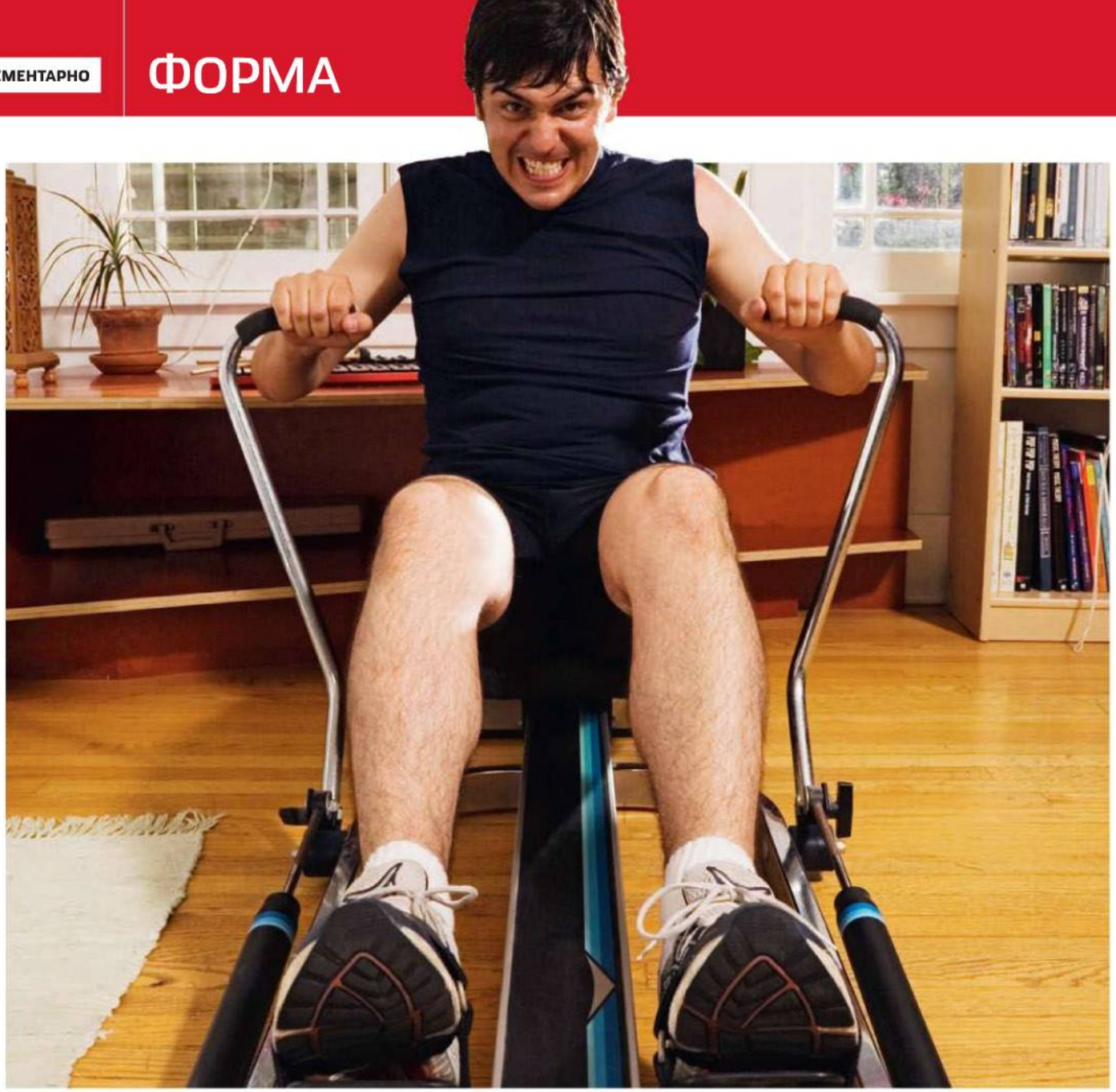
Поначалу заниматься сил не было никаких, мышцы ослабли. Через год, уже основательно сбросив вес, отправился в фитнес-клуб. Хожу в зал 5–6 раз в неделю, число подходов к столу тоже увеличил — ем 4–5 раз в день. Слегка расслабился в плане еды — например, позволяю себе немного некрепкого алкоголя по праздникам, но все равно стараюсь есть в меру.

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: elementarno@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДЕЛАЙ НЕ МЕНЬШЕ ТРЕХ РАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОДНУ ГРУППУ МЫШЦ, ЧТОБЫ ИХ ПРОРАБОТАТЬ



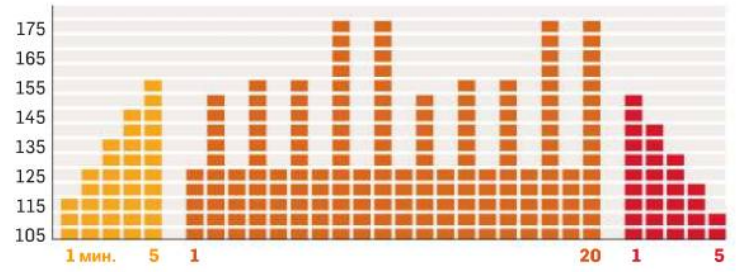
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48



На галеры!

Игнорируемый многими в пользу беговой дорожки и велотренажера гребной тренажер — едва ли не самый эффективный прибор для сжигания калорий. Особенно если ты правильно им пользуешься, а именно — чередуешь движения на максимальной скорости (как если бы сматывался от пиратов) со спокойной, но энергичной греблей. Главное, что тебе понадобится для 30-минутной тренировки на таком тренажере, — спортивный пульсометр, потому что координировать скорость ты будешь именно по частоте пульса.

Частота пульса во время тренировки на гребном тренажере*



*Для 32-летнего мужчины. Твой максимально допустимый пульс: 222 минус возраст.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БИЦЕПС НАПРЯГАЙ ТРИЦЕПС, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ РАССЛАБИТЬ... БИЦЕПС

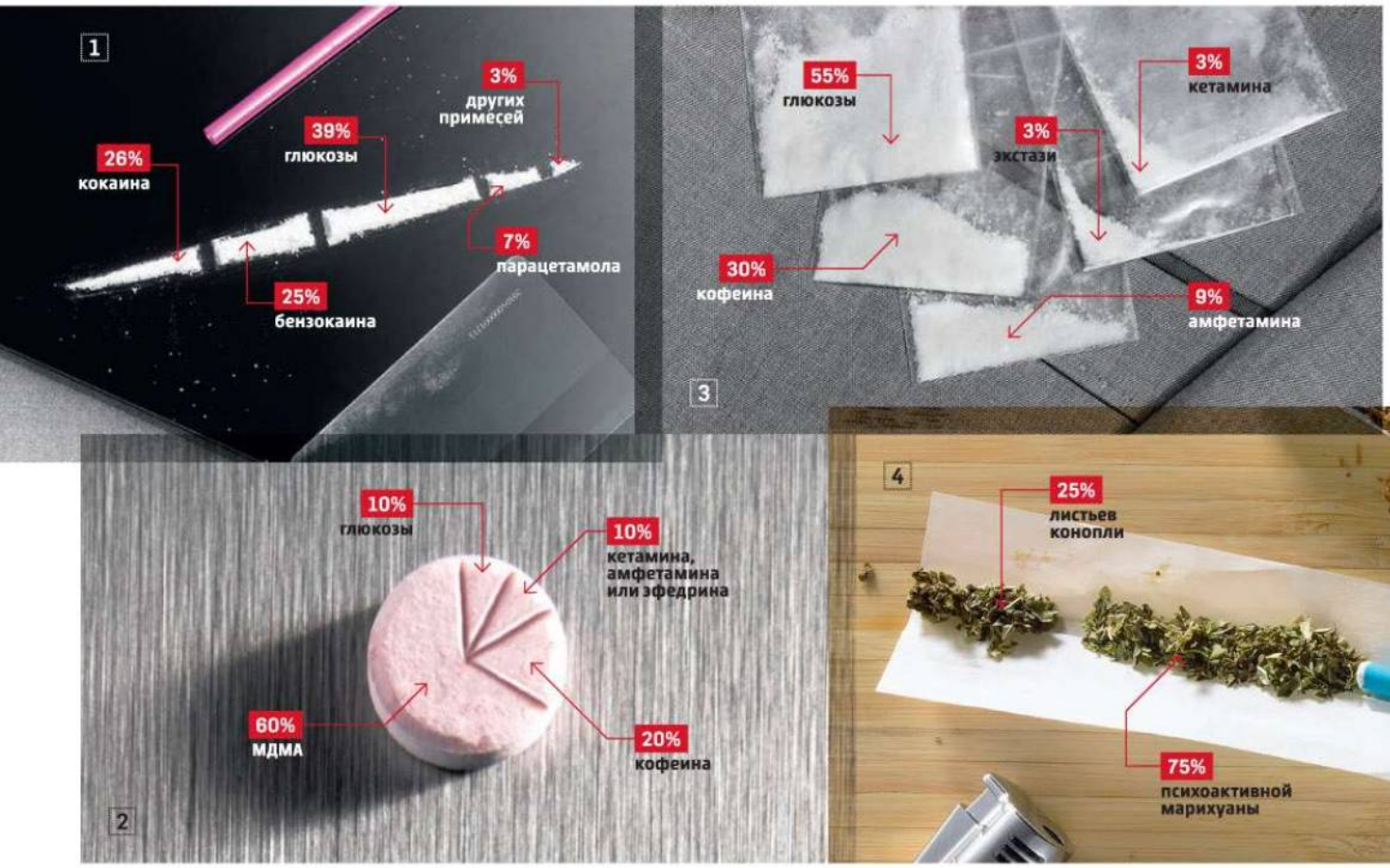
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

MINI COUNTRYMAN. НЕ ЖДАЛИ?!

MINI.ru

ПЯТЬ В ОДНОМ

Нам в руки попала британская статистика — чем обычно разбавляют наркотики уличные торговцы. Выяснилось, что под видом вполне определенной отравы британские барыги продают целую смесь разной дряни. И если такая ситуация сложилась во вполне благополучном Лондоне, вряд ли в наших краях дела обстоят лучше.



1. КОКАИН

Разбавлять кокаин анестетиками с точки зрения маркетинга куда выгоднее, чем сахаром, — ведь анестетики вызывают аналогичный кокаиновому эффект онемения слизистой. Но некоторый процент людей страдает аллергией на бензокаин, и обнаружиться это может не в самый удачный момент. И куда страшнее весьма распространенная привычка запивать кокаин алкоголем. Под воздействием этой смеси в организме образуется вещество кокаэтилен, весьма токсичное для печени и сердца.

2. ЭКСТАЗИ/МДМА

Тут, на самом деле, как "повезет" — с равной вероятностью можно встретить таблетку, на 100% состоящую из кофеина, а можно — и честное, стопроцентное МДМА. Смесь дешевых стимуляторов-заменителей (вроде кетамина и эфедрина) может быть практически смертельной нагрузкой на сердце.

3. АМФЕТАМИН

Кофеин усиливает пульс, поэтому его и подмешивают к амфетамину — сильному стимулятору. Глюкозу добавляют просто потому, что она — дешевый белый порошок. Несмотря на низкое содержание основного препарата, именно на него приходится большая часть риска. По сути, ты просто ускоряешь работу своего организма, за час расходуя ресурсы, предназначенные на несколько дней, а то и недель.

4. МАРИХУАНА

Если опьяняющие соцветия и разбавляют, то "беспонтовыми" нижними листьями самой конопли. А вот в случае с гашишем тебя ждет масса неприятных сюрпризов. Если тебе в руки попал мягкий, похожий на пластилин гашиш — он почти со стопроцентной вероятностью сделан посредством вымачивания конопли в растворителе (ацетоне, например) и его последующего выпаривания. Также гашиш может содержать небольшое количество опиума — для лучшего эффекта. И гарантированного привыкания.

ФОТО: LUKE KIRWAN

КАК ДВА ПАЛЬЦА: РЕГУЛЯРНО БОЛИТ ГОЛОВА? ЗАЙМИСЬ ЙОГОЙ. ЗАЖАТЫЕ МЫШЦЫ МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЙ

Precisely you ...

DS MASTER

КВАРЦЕВЫЙ ХРОНОМЕТРИРОВАННЫЙ ХРОНОГРАФ
(ТЕРМОКОМПЕНСАЦИОННЫЙ) С СЕРТИФИКАТОМ COSC

ПРОТИВОУДАРНЫЙ КОРПУС
САПФИРОВОЕ СТЕКЛО
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ДО 100 М
НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ
45390 руб. *
*рекомендованная розничная цена
**«Именно ты»

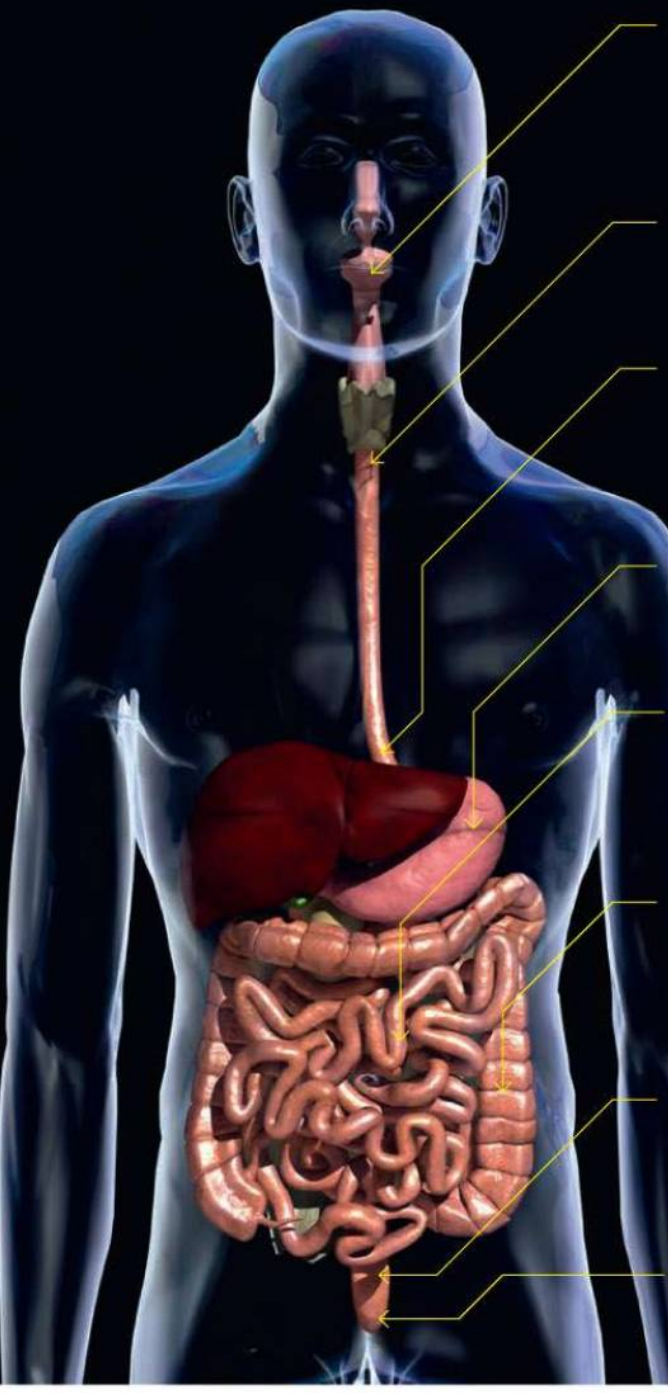
WWW.CERTINA.COM

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3, стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

CERTINA
swiss time maker 1888

А еще я туда ем!

Совершенно справедливо говорит спортсмен, показывая на рот. Ртом, как ты понимаешь, путь пищи не заканчивается, а заканчивается он совсем другим местом. Посмотрим, как сделать этот путь эффективнее.



РОТ Как известно, тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу. И себе, как его части. Из полностью разжеванной пищи легче усваиваются протеины. В среднем человек жует кусок еды всего три раза. Увеличь это число хотя бы вдвое — мышцы скажут спасибо.

ПИЩЕВОД Чем быстрее ты будешь есть, тем больше сюда попадет воздуха со всеми вытекающими последствиями. Запивай еду приличным количеством воды и жуй не торопясь.

НИЖНИЙ ПИЩЕВОДНЫЙ СФИНКТЕР Мышца, ограничивающая конец пищевода. Она размыкается в двух случаях — чтобы пропустить еду вниз или желудочный сок вверх, при изжоге. Чтобы не глотать соду, просто не ешь на ночь — особенно чипсы со вкусом чипсов и прочую дрянь.

ЖЕЛУДОК Этот полный кислоты и энзимов пузырь превращает еду в питательную жижу, которую твоему организму куда проще переработать. Пей ромашковый чай, он повышает эффективность желудочных энзимов.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК Шланг, забирающий из еды все полезное. Съедай в день по 15 мг цинка (например, 300 г говядины), это помогает переваривать углеводы. Если не расщепить их полностью, они осядут в толстом кишечнике, обеспечив тебя знатным метеоризмом.

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК Вытягивает из еды остатки влаги и витаминов, для чего ему нужны толпы специальных бактерий. Самый простой способ ими обзавестись — съедать не меньше трех стаканчиков натурального (без сахара, варенья и шоколадных шариков) йогурта в неделю.

ПРЯМАЯ КИШКА Накопитель сам знаешь чего. Иногда страдает геморроем, следствием сидячего образа жизни и нехватки в рационе клетчатки. Начинай день с порции овсянки с отрубями — 100 г содержат дневную норму клетчатки.

АНУС Конец пути. Там навалом нервных окончаний, поэтому, например, острая еда способна вызвать сильное раздражение. Перца к обеду в меру бери.

ТЕКУЧКА У КАДРОВ

В нашей стране почему-то принято болеть на работе. Хочешь стать исключением?

1 Компьютерная клавиатура, мышка и телефонная трубка по числу живущих на них бактерий соперничают с офисным унитазом. Возьми себе за правило протирать их (клавиатуру и телефон, а не унитаз) влажными салфетками раз в неделю.

2 Регулярно пей воду, по 8 стаканов в день, особенно на ночь и с утра — в сухом горле бактерии размножаются охотнее, чем во влажном. Ешь больше специй, а именно куркумы, гвоздики и корицы, они повышают иммунитет.

3 Помимо лимона, добавляй в чай свежий имбирь, получится что-то вроде индийского чая масала. А вот мед в чай класть не надо — от горячей воды он напрочь теряет свои полезные свойства. И не пей из чужих кружек — лучше сразу уноси их домой.

4 Ну и конечно, не сиди под кондиционером и вообще выключай при любой возможности этот инкубатор бактерий и любимого бактериями сухого воздуха.

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВЛАЖНАЯ ПАРНАЯ ЛУЧШЕ РАССЛАБЛЯЕТ МЫШЦЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, ЧЕМ САУНА, И БЕРЕЖЕТ ТВОЕ СЕРДЦЕ

GERECON PH F. ALLEGRETTI Реклама

www.pakerson.it

pakerson

HAND MADE IN ITALY
SINCE 1923

ДЕЛА В ГОРУ

Забраться на отвесную скалу нелегко. Куда легче это сделать, если с нее свисает кем-то забытый канат. А еще легче — если у тебя есть специальное альпинистское снаряжение и ты умеешь им пользоваться.

- **Страховочный пояс (беседка)** — выглядит как обычный пояс с прикрепленными к нему петлями для ног. К нему карабинами крепится канат.
- **Жумар** — специальная страховочная металлическая петля. В ненагруженном состоянии свободно скользит вдоль каната, но намертво вцепляется в него зубцами, если на них воздействует какой-то груз (например, тяжесть твоего падающего тела).
- **Строп** — прочная петля, крепящаяся к канату и помогающая тебе карабкаться по нему.

1. Присоедини два жумара к канату. А к ним прикрепи пару стропов. Один из стропов карабином соедини со страховочным поясом.

2. Встань ногой на нижний строп, нагрузив присоединенный к нему жумар. Теперь верхний жумар, соединенный с поясом, будет разгружен. Подними его так высоко, как только сможешь.

3. Перенеси вес на верхний жумар, присев в страховочном поясе, как в висячем кресле. Теперь поднимай нижний жумар вслед за верхним. Встань на присоединенный к нему строп и повторяй все снова.

Как побрить себе голову

1. Если твои волосы недостаточно коротки, для начала пройдись по голове триммером, чтобы подстричь их максимально. Теперь намочи голову и намажь толстым слоем пены для бритья. Подожди две минуты и начинай брить.

2. Бритье против роста волос дает лучший результат, а вдоль роста — меньше раздражает кожу. Выбери свой вариант в зависимости от чувствительности кожи. Первым делом побрей самые мягкие волосы — на висках, баках и над ушами.

3. Теперь затылок. Вслед за бритвой проводи свободной рукой, проверяя, не осталось ли несбритых волос. Потом повтори то же с макушкой. Закончив, ополосни голову горячей, а потом холодной водой, чтобы закрылись поры.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БРЕЙ ГОЛОВУ НЕ ЧАЩЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ, ИНАЧЕ ЭТО ПРИВЕДЕТ К РАЗДРАЖЕНИЮ КОЖИ

В ИЗБРАННОЕ

only2clicks.com

Согласись, унылый список ссылок в "Закладках" твоего браузера способен навести тоску на кого угодно. Хорошо, что люди сделали сайт www.only2clicks.com, где ты можешь сортировать избранные сайты по категориям, просто импортировав закладки из браузера. Получается удобно и наглядно. Разумеется, у сайта есть версия и для iPhone.

homeenglish.ru/Lessonsaudio.htm

Бесплатные аудиоуроки английского языка — что может быть желаннее для твоих ушей? Начинающий ты англофон или уже опытный, скачивай MP3-файлы и совершенствуйся. Мы проверим тебя через год.

skillopedia.ru/

Как хорошо, что на свете есть люди, которым не дают покоя лавры Леонардо да Винчи. Еще хорошо, что у них есть видеокамеры. На которые они снимают свои изобретения, открытия и просто уроки на все случаи жизни.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

PAL ZILERI
collezione privata

АРОМАТЫ ПО ФИГУРЕ

PAL ZILERI

PAL ZILERI

WWW.MAVIVE.COM

О главном

КАК УЗНАТЬ, КОГДА...

...сказать "я тебя люблю"?
Гораздо позже, чем ты это почувствуешь. Мужчина влюбляется после четвертого свидания, женщина — после десятого. Подожди, пока ваши отношения продлятся хотя бы три месяца.

...ты уже взрослый мужчина?
У тебя случились проблемы с эрекцией (например, после десятка бутылок пива), но ты не думаешь: "Все, она меня ненавидит/больше у меня никогда не встанет/пора выброситься из окна", — а говоришь: "Прости, дорогая".

...уже можно уйти со скучной вечеринки?
Когда попробовал все вкусное, отдал должное хозяйке и выяснил, что девушек, готовых уйти с вечеринки с тобой, нет. Если такие есть — это уже не скучная вечеринка.

...пришло время сваливать из бара?
Как только тебя перестал волновать тот факт, что завтра на работу, а спать осталось ровно четыре часа.

...пригласить ее в гости на просмотр коллекции рыбок/птичек/скалок?
Молва гласит, что девушка зайдет к тебе (с последствиями) в среднем на третьем свидании. Наш эксперт Арина Винтовкина сдается на пятом. Будь приличным человеком — зови девушку в гости на четвертом. И не приставай — это сразит ее наповал.

...расстаться с ней?
В фантазии "если бы я выиграл миллион долларов" нет места хотя бы 50 рублям ей на шоколадку.

...пора написать завещание?
Условий два. Первое — тебе есть что завещать. Второе — ты переругался со всеми родственниками. Если помрешь без завещания, твою собственность разделят между ними.

...пора перестать быть эгоистом?
Если, выполняя пункт "ты уже взрослый мужчина", к "прости, дорогая" ты не добавляешь никаких действий по ее сексуальному удовлетворению.

...надо бы извиниться?
Нет необходимости все время настаивать на своей правоте, особенно если в результате ты сослан спать на кушетку. Неуступчивость заразна. И представь еще: вдруг через пять минут ее задавит машина, а вы так и не помирились из-за той ерунды?

...стать, наконец, эгоистом?
Если к действиям по сексуальному удовлетворению ты добавляешь получасовое стояние на коленях с кольцом от Тиффани в руках.

...стоит уволиться?
Если твоя компания выигрывает престижный конкурс, а для тебя это такая же радость, как поздравлять босса с получением премии. Ну или если ты просидел на одной должности больше семи лет.

...пора забивать?
Когда одновременно выполняются три из пяти условий: ты понимаешь, что можешь забить гол; мяч в метре от тебя; вратарь зазевался; на тебя несется защитник другой команды; парень из твоей команды орет: "Лупи!"

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ФОТОГРАФИРУЯСЬ, СКРЕСТИ РУКИ НА ГРУДИ — ОНИ БУДУТ КАЗАТЬСЯ БОЛЕЕ НАКАЧАННЫМИ

IT'S:MY:TIME
GLOBAL FASHION COMMUNITY
ЭТО:МОЕ:ВРЕМЯ
МОДНОЕ МИРОВОЕ СООБЩЕСТВО
Кико, 28, Филиппины
Один из 20 победителей.
Ты хочешь быть следующим?
ОТБОР ПРЕТЕНДЕНТОВ
НАЧАЛСЯ.
РЕКЛАМА
FABRICA www.benetton.com
WWW.BENETTON.COM
ЭТА СТРАНИЦА СОДЕРЖИТ ВИДЕО С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ
AR
Эта Страница Содержит Видео
Зайди на наш сайт
Направь страницу на веб-камеру
Наслаждайся видео
UNITED COLORS
OF BENETTON.

Как провести с пользой...

СЕНТЯБРЬ →

17

СХОДИТЬ НА ПРЕМЬЕРУ ПЕРВОГО 3D-ФИЛЬМА О СЕРФИНГЕ THE ULTIMATE WAVE
Целый год в Nescafe IMAX будут крутить фильм о том, как величайший серфер всех времен и народов Келли Слейтер приехал на Таити, на знаменитый серферский спот Тиахупо.

24

НЕ ПРОПУСТИТЬ КОНЦЕРТ MASSIVE ATTACK
Москва, ДС "Мегаспорт"
Качество живых выступлений британский дуэт поднял на такую заоблачную высоту, что не дотянуться до них, кажется, уже никому. Чистейший звук, до микрона выверенная каждая нота, отличные музыканты и два шамана, вкрадчивым голосом начитывающие свои мрачные заклинания.

30

ПЕРЕСТАТЬ НЕДООЦЕНИВАТЬ НЕУДАЧНИКОВ НА ПРЕМЬЕРЕ (ПРИМЕРЕ) "ДРУГИХ ПАРНЕЙ"
В полицейском участке работают две непохожие друг на друга команды: крутые, белозубые и накачанные герои, которых все любят, и затюканные смехотворные клерки. Но как-то раз аутсайдерам выпадает шанс стать супергероями — и все меняется.

30

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КЛАУСТРОФОБИИ ПРИ ВИДЕ "ПОГРЕБЕННОГО ЗАЖИВО"
"Погребенный заживо" обязательно попадет в Книгу рекордов Гиннесса как фильм с самым низким бюджетом на декорации. Действие целиком происходит в гробу. Единственный герой — похищенный в Ираке американец. Весь реквизит — зажигалка, тесак и мобильник.

ОКТЯБРЬ →

1

СЫГРАТЬ В FALLOUT 3: NEW VEGAS
Отличное дополнение к отличной игре. Азартные игры, боксерские бои, решительные девушки, сильнодействующие наркотики, колоритные гангстеры и мафиозные войны. Запад после ядерной войны стал совсем диким. И Клинт Иствуд, по сравнению с главным героем, редкий зануда.

11

ПОСЛУШАТЬ ДИСК ARECIBO MESSAGE
Исполнитель: Boxcutter. Жанр: дабстеп, электро
Следуя идее оригинального послания Аресибо (радиосообщение внеземному разуму, отправленное землянами в 1974 году), в названный таким же именем альбом автор впихнул все, что знает о земной музыке, — от разудалого рейва и сексуальных песен для романтических вечеров до замогильного дабстепа. Инопланетянам понравится.

15

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ КЕЙКО МАЦУИ
МОСКВА, ММДМ
Японская джазовая пианистка смешивает классический джаз с национальными африканскими и японскими мотивами (среди музыкантов есть, например, исполнитель на японской флейте сакухаси). А еще она очень неплохо играет на рояле, да еще и поет, тоже, кстати, весьма своеобразно.

16-24

СМОТРЕТЬ, КАК ПРЫГАЮТ МЯЧИКИ НА КУБКЕ КРЕМЛЯ ПО ТЕННИСУ В "ОЛИМПИЙСКОМ". (РОЗЫГРЫШ БИЛЕТОВ — НА WWW.MHEALTH.RU)

21

ПОДИВИТЬСЯ СТАРИКОВСКОЙ ПРЫТИ В ФИЛЬМЕ "ПЕНСИОНЕРЫ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНЫ"
Пару лет назад Коэны сняли грустное кино о том, что старикам тут не место, теперь вот комедия доказывает обратное.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДВА КИЛОГРАММА СОСТАВЛЯЕТ СУММАРНЫЙ ВЕС БАКТЕРИЙ, ЖИВУЩИХ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

SEIKO

СОЗДАНЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА

ANANTA. Более 30 лет назад один из конструкторов SEIKO мечтал о создании часов, которые отражали бы естественный непрерывный ход времени. Спустя 28 лет появился механизм Спринг Драйв – первые в мире часы с плавным ходом. Сегодня Спринг Драйв устанавливает новые стандарты для хронографов высочайшего класса, фиксирующих каждое мгновение времени без скачка секундной стрелки, с точностью, в 5 раз превышающей точность механического хронометра. В дизайне часов использована форма традиционного японского меча Катана. Теперь совершенный хронограф стал реальностью! **www.seikowatches.com**

DIMECO RUS эксклюзивный дистрибутор; тел: (495) 620-57-06; www.dimecorus.ru

Реклама

25%

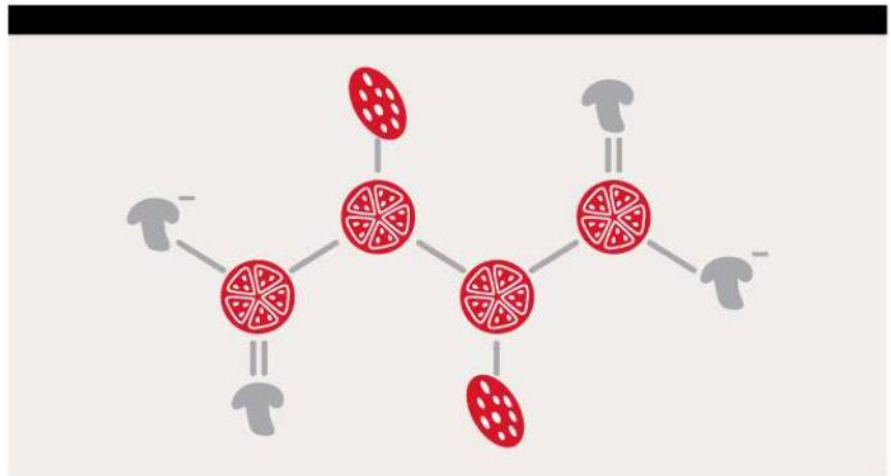
НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ БОЛЕЙ В КОЛЕНЯХ, ЕСЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО БЕГАЕШЬ

3,5

КГ В СРЕДНЕМ ЗА ГОД НАБИРАЕТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УЖИНАЕТ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

КУКУРУЗА

НАРЯДУ С РИСОМ И ПШЕНИЦЕЙ — САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ЕДА В МИРЕ



288°C

ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦЫ, ПРИ КОТОРОЙ СОХРАНЯЕТСЯ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АНТИОКСИДАНТОВ

ПОЯС И ЧУЛКИ

ИХ ПРОТОТИП — ШОССЫ — ПОЯВИЛСЯ В ЕВРОПЕ ВО ВРЕМЯ ПОЗДНЕГО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ. ШОССЫ НОСИЛИ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ, НО И МУЖЧИНЫ

3500

ЛЕТ ДО Н. Э. ЕГИПТЯНЕ ИЗОБРЕТАЮТ ПРООБРАЗ КОКТЕЙЛЯ — ОНИ СМЕШИВАЮТ ПИВО СО СПЕЦИЯМИ И МЕДОМ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ВКУСА

450

ККАЛ В СРЕДНЕМ СЖИГАЕТ ОДИН ЧАС ЗАНЯТИЙ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ООО "Коти Бьюти". Реклама. Товар сертифицирован.

СТАВКИ СДЕЛАНЫ

presstoplay

PLAYBOY

PLAYBOY ПРЕДСТАВЛЯЕТ АРОМАТЫ
Hollywood, Miami, Ibiza, Malibu, Vegas.

ВЫБЕРИ СВОЙ. НАЧНИ ИГРУ!

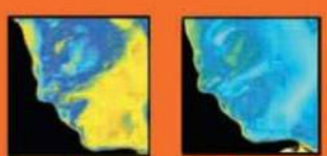
© 2010 PLAYBOY. Логотипы Playboy и голова кролика Playboy - это зарегистрированные торговые знаки, марки Playboy используются по лицензии компанией ООО "Коти Бьюти".

L'
R
“Раздражение после бритья?
Я нашел решение!”
Михаил Южный, теннисист
@ Узнайте больше на www.loreal-paris.ru
Горячая линия 8 800 100 99 00*
* Звонок по России – бесплатно.

* Среди продуктов Л'Ореаль Париж.
* Покраснение, раздражение после бритья. Самостоятельная оценка 40 мужчин. Реклама.

Инновация после бритья
1-й БАЛЬЗАМ*, КОТОРЫЙ ОХЛАЖДАЕТ КОЖУ НА 1,5°C

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ


До

После

- Против покраснений 60%°
- Против раздражений 82%°

L'ORÉAL PARIS men expert

ЛУЧШЕ ПОЗДНО

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

В 1763 ГОДУ БЫЛИ ИЗДАНЫ НОТЫ ПЕРВЫХ СОНАТ Вольфганга Амадея Моцарта. Композитору на тот момент было семь лет. В 1981 году я пошел в школу и получил свою первую тройку по русскому языку — мне тогда тоже было семь. 14-летняя актриса Джоди Фостер была номинирована на "Оскар" за роль в классическом фильме "Таксист" — я же в ее возрасте перешел в математическую школу и немедленно получил свой первый кол. Когда Михаилу Лермонтову было 26 лет, он дописал "Героя нашего времени" — а когда мне было 26, я остался без работы и перебивался случайными заработками на каких-то выборах.

Сейчас мне 36 и похвастать по-прежнему нечем. Видимо, я — лузер, который потратил лучшие годы жизни зря? Никто не скажет, что я не пытался. Первый рассказ я написал в 1989 году, в возрасте 15 лет. После недели размышлений пришел к очевидному выводу, что я — гений, и отправил рассказ в очень популярный журнал "Юность". Ответ пришел на бланке, за подписью главного редактора: мне еще "многое нужно понять и прочесть, чтобы обрести свое перо". "Вам же хуже", — подумал я и продолжил писать. Через пять лет на заседании в ЛИТО (литературное объединение — там собирались такие же, как я, дарования, чтобы похвалить друг друга) мне рассказали о существовании малотиражной газеты "Львиный мостик", печатавшей прозу молодых. Я отнес туда рассказы, но в литературную рубрику стояла очередь, а пока мне предложили сходить на концерт и написать репортаж — так я стал журналистом. А через месяц газета закрылась.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

реклама

AEROWATCH

ARTISANS HORLOGERS DEPUIS 1910

TBN Time

Эксклюзивный дистрибьютор, тел. +7(495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

Москва: Бутик «Vilmar» в ТЦ «Галерея Актёр», Тверская ул.,16; Бутик «Parad & Nicole», Тверская ул., 27; Салоны швейцарских часов: «Vendome» в ТЦ «Европейский», пл.Киевского вокзала, 2; «Гэлакси» в ун-ге «Москва», Ленинский проспект, 54; «Часы» в ТЦ «Китай-город», Лубянский проезд, 27/1; «Conquest» в ТЦ «Дружба», Новослободская ул., 4; «Тайм-Вест» на ВВЦ, павильон №70 «Москва». **Казань:** Салон швейцарских часов «Базель», ул.Пушкина, 16. **Зеленоград:** М-н «Пилигрим», пл.Юности, 5.

www.aerowatch.com

В ОБЩЕМ, ТОЛЬКО В 2005-М НАШЕЛСЯ ДОБРЫЙ богатый человек Николай, который решил оплатить выпуск моей первой книжки. В 2008-м появилась вторая книжка, в нескольких уважаемых СМИ напечатали благожелательные рецензии. Общий тираж двух изданий — 2500 экземпляров. Дело движется, но медленно. Свое лучшее произведение я еще точно не написал. А мне уже 36 лет. И что, теперь мне остается только сидеть на попе ровно и стараться не упустить те мелочи, которые у меня есть? Совсем скоро я начну тупеть, потеряю интерес к жизни, привыкну ходить по поликлиникам. Понятие "молодой, начинающий писатель" есть, а категории "престарелый начинающий писатель" еще не изобрели.

Точку опоры в борьбе с депрессией я неожиданно нашел в Men's Health — наткнулся в английской версии журнала на размышления профессора Чикагского университета Дэвида Галенсона. Он профессор экономики, но навыки работы с большими массивами данных он применил для разработки новой теории креативности (которую и изложил в нашумевшей книге Old Masters and Young Geniuses).

Галенсон утверждает, что на своем пути к успеху люди разбиваются на две неравные группы. Первые — те, которые идут путем "реализации концепций". Хорошо нам знакомые юные гении с нестандартным мышлением, вроде The Beatles или основателя Facebook Марка Цукерберга. Одаренные вундеркинды приходят в этот мир с готовым знанием, как его изменить. Возможно, не они даже определяют свой путь, они просто следуют ему. И надо еще разобраться, что это — Божий дар, сумасшествие или гениальное стечение обстоятельств.

Меня же интересует вторая группа — "экспериментаторы". Те, кто медленно и упорно идет к успеху, постоянно совершенствуясь. Их в общем больше, чем юных гениев. Они ищут свой стиль или свое место. Делают ошибки, получают опыт. Карабкаются вверх по лестнице. Однажды набирают критическую массу мастерства или просто мир оказывается готов к их идеям — и звезда загорается. Возможно, эти люди и не меняют лицо цивилизации, но свой след на нем они оставят точно.

Дэвид Галенсон приводит два ярких примера из обеих групп. Кого мы считаем самым революционным художником XX века? Статистика упоминаний в искусствоведческой литературе и денежная оценка наследия не оставляет сомнений — это Пабло Пикассо. Он вошел в историю искусства еще в призывном возрасте; по подсчетам Галенсона, самые дорогие свои картины Пикассо создал между 26 и 30 годами. Художник говорит о себе так, будто уже читал книгу Галенсона: "Я никогда не экспериментировал. Когда мне было что сказать, всегда находился способ, как это сделать… Я не искал, а находил".

А есть прямо противоположный ему Поль Сезанн. Начал рисовать в 15 лет. Был перфекционистом — для создания портрета мог потребовать до 80 сеансов позирования, а потом все равно уничтожить "неудавшуюся" картину. Говорил: "В искусстве я ищу свой путь". Шумный успех пришел, когда Сезанну был 61 год — то есть через 46 лет после начала работы.

Галенсон сообщает, что его классификация талантов применима в любой сфере человеческой деятельности, не только в искусстве. Вот Дмитрий Зимин. Родился в 1933-м, в советские годы был классическим "физиком" (радиолокаторы, байдарки, гитары). А потом времена изменились, в 1992 году 59-летний Зимин основал первую в России сеть сотовой связи ("Билайн") и сейчас входит в число богатейших людей страны.

К чему я все это? Скажу так — если тебе 17 лет и тебя прет, возможно, ты скоро добьешься успеха. Твои идеи — вот что имеет значение! Ломай каноны, нарушай правила, пытайся изменить мир. Но будь аккуратен, чтобы не сгореть на старте, как Джим Моррисон.

А ЛИЧНО МЕНЯ БОЛЬШЕ ВДОХНОВЛЯЮТ "консерваторы". Я уже вышел из возраста, в котором хотят сделать революцию. Я выбираю своей ролевой моделью архитектора Райта и режиссера Хичкока (см. ниже). Есть, конечно, одна деталь. Чтобы однажды прийти к успеху, нужно не забыть начать этот крестовый поход — как, чтобы выиграть в лотерею, нужно заблаговременно купить билет. Если тебе уже за 30, а ты так и не решил, в какой области прославиться, — возможно, тебе это просто не нужно.

Что касается меня, то мне всего (!) 36 лет и я продолжаю работать. Две мои книжки лежат в издательствах и, надеюсь, скоро появятся на прилавках книжных магазинов. Еще одну я только что закончил и как раз сейчас веду переговоры. И еще одна у меня в работе. И не говори потом, что я тебя не предупреждал. ■

ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ

- **Фрэнк Ллойд Райт**, архитектор. Свое лучшее здание, "Дом над водопадом" (Fallingwater) в штате Пенсильвания, построил в 72 года.
- **Альфред Хичкок**, режиссер. Первый фильм снял в 27 лет, самые известные ("Психо" и "Птицы") — после 60.
- **Борис Акунин**, писатель, переводчик. "Азазель", первый роман из книжного сериала про сыщика Эраста Фандорина, выпустил в 42 года.
- **Коул Портер**, композитор. Прославился в 57 лет после выхода мюзикла "Целуй меня, Кэт".

ARMAND BASI

L'EAU POUR HOMME

Компания Кур-Глуп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 788-38-97. Реклама. Товар сертифицирован.

Побалуйте себя!

Л'ЭТУАЛЬ

8 800 200 2345 | www.letoile.ru

86 Секс
6 главных секретов лесбиянок

90 Организм
7 проблем, которые решают мануальщики

94 Пропитание
Инструкция к сытному шоколадному батончику

96 Фитнес
Как из водопроводчика стать героем обложки МН

100 Отношения
Растим детей без шума, пыли и лишних ссор

Как хороши, как свежи были позы!

Говорят, что раньше йог мог, ни черта не бравши в рот, — год. Смотри, что еще будет, если начнешь заниматься йогой.

ТЕКСТ: ДАРЬЯ ГАВРИКОВА

6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ

1

УЛУЧШИШЬ РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Нам, конечно, важнее всего печень. Но помимо нее достанется и остальным. В йоге есть перечень специфических движений мышцами живота и диафрагмой, массирующих органы брюшной полости, а раздел динамических техник направлен на проработку дыхательной мускулатуры и органов грудной клетки.

3

БУДЕШЬ СПАТЬ СНОМ МЛАДЕНЦА

А чем крепче сон, тем быстрее и лучше восстанавливается организм. Определенные асаны (позы), выполненные на ночь, помогают справиться с бессонницей. Есть пробуждающие нервную систему (мосты, прогибы), а есть успокаивающие (наклоны).

4

ПОДЛЕЧИШЬ НЕРВЫ

Физические нагрузки в принципе приучают организм меньше реагировать на стресс, а йога на время тренировки отвлекает тебя от ненужных мыслей. Для выполнения асан и дыхательных упражнений мозгу приходится выполнять кучу команд, так что думать в это время о проблемах на работе и неурядицах с женой ему просто некогда.

5

ЗАВЕДЕШЬ НОВЫХ ПОДРУГ

Согласно исследованию американского Yoga Journal, йогой занимаются 15,8 млн жителей США. Российская версия Yoga Journal ведет свою статистику, и она очень завидная: на одного мужчину, практикующего йогу, приходится 15 женщин. Дерзай!

2

ПОХУДЕЕШЬ

Чудес не бывает — занятия йогой все же надо сочетать с диетой. Зато уж, когда похудеешь, можешь больше не волноваться, что лишний вес вернется обратно. Ведь в процессе занятий восстанавливается нормальный обмен веществ.

6

УЛУЧШИШЬ ОСАНКУ

За счет сочетания силовых нагрузок и растяжки йога формирует правильную осанку и гибкий (это главное!) мышечный корсет. Например, в базовой позе адхо-мукха-шванасана (собака головой вниз) позвоночник растягивается в разы лучше, чем при висе на турнике. На турнике он вытягивается за счет веса тела, а "собака" растягивает позвонки усилиями мышечного корсета.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

1. Повышенное внутриглазное и внутричерепное давление.
2. Обострение любых хронических заболеваний.
3. Недавно перенесенные операции или травмы.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, EAST-NEWS

РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЙОГИ ОЧЕНЬ МНОГО, ТАК ЧТО МЫ ОСТАНОВИЛИСЬ НА САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ.

Йога Айенгара

(была развита Б.К.С. Айенгаром)

Идеальная версия для неподготовленных людей. Занятия протекают медленно и спокойно. Начинаются с самых простых асан, которые постепенно усложняются. В позах задерживаются длительное время. Для упрощения выполнения некоторых асан используется дополнительный инвентарь — ремни, блоки. Если ведешь малоподвижный образ жизни, тебе в эту йогу.

Аштанга-виньяса-йога

(разработана Шри К. Паттабхи Джойсом)

Есть классическая аштанга-виньяса-йога, а есть свободный стиль. Классической набор асан фиксированный, выполняется в строгой последовательности. Бодро, быстро — только успевай позы менять. Этот вид йоги подойдет спортивным ребятам с неплохой выносливостью. Тем, кому скучно делать одни и те же позы каждый день, могут выбрать свободный стиль. Там асаны выполняются в произвольном порядке. Здесь важное значение имеет дыхательная техника.

Кундалини-йога

Модное сегодня направление зиждется на одном столбе — позвоночном. От здоровья позвоночника зависит здоровье организма в целом (собственно, об этом не устают твердить и врачи). Отсюда особенность кундалини: почти во всех асанах необходимо держать позвоночник прямым. В практику входят пение мантр и медитация.

Мифы о йоге развеивает Владимир Ананьев, мастер-тренер сети World Class, ведущий преподаватель центра "Путь йоги".

- **Йога — это просто комплекс упражнений** В отличие от фитнеса или просто стретчинга, где тебе по большей части надо только напрягаться, йога учит расслаблению — и физическому, и психическому.
- **Йоге можно научиться самостоятельно** Сесть в позу лотоса и начать думать о прекрасном недостаточно, чтобы оздоровить организм. Как минимум нужно найти учителя йоги, который не просто вещает непонятным языком о просветлении, а доступно объяснит, что происходит с организмом, когда ты в той или иной позе.
- **Йога — это религия** Йога не имеет отношения к религии, не требует соблюдения каких-либо обрядов и применима для человека любой расы, нации, вероисповедания.
- **Йоге нужно посвящать все свободное время** Количество и продолжительность занятий — штука индивидуальная. Новичкам лучше начать с 3 занятий в неделю по 1,5 часа, чтобы не перегружать организм. Видимые результаты (то есть улучшение осанки) появятся уже через два месяца. Примерно в это же время заметишь, что стал меньше уставать и настроение не скачет из стороны в сторону.
- **При занятии йогой нужно отказаться от мяса** В йоге нет запретов в еде. Пожалуй, одна рекомендация: ешь за два часа до тренировки или уже через полчаса после. ■

Наталья Балакина, арт-директор журнала Yoga Journal (и преподаватель йоги Айенгара), прокомментировала нам устройство самой простой асаны — тадасаны (позу горы). С нее начинается и ею же заканчивается любое занятие. Позу начинают выстраивать с ног, так что читай снизу вверх.

Если сможешь понять, что от тебя требуется, и одновременно выполнять все предписанные команды — ты почти герой. Попробовал? Забыл о том, что зарплату не платили три месяца, а дома жена и дети сопливые? То-то. И это только начало.
8 ГОЛОВА
Тянись макушкой вверх, растягивая таким образом шею.
7 РУКИ
Чуть отведя от корпуса, вытягивай руки вплоть до кончиков пальцев, максимально выгибай локти.
6 ГРУДЬ, ЛОПАТКИ
Грудину поднимай вверх, а головки плеч отводи назад, втягивая лопатки.
5 КОПЧИК
Направляй копчик вниз, а подвздошные кости (те, на которых обычно висят штаны, если ты худой парень) поднимай вверх.
4 БЕДРА
Толкай передние части бедер назад, удерживай ноги вертикально. (Ты, благочестивый читатель, что-нибудь понял? Мы тоже.)
3 КОЛЕНИ
Подтягивай коленные чашечки вверх, заворачивай верхушки бедер внутрь. (Тут МН обалдел, ничего не понял и, говоря понятным ему языком, просто напряг мышцы бедер. Оказалось, недостаточно, надо было "тянуть" мышцами эти самые чашечки.)
2 СТУПНИ-2
Прижимая стопы к полу, разводи пальцы максимально широко, расширяй плюсны (часть между костями стопы и фалангами пальцев), поднимай своды стоп вверх.
1 СТУПНИ-1
Встань прямо, сомкни большие пальцы, пятки слегка разведи — так, чтобы внешние линии ступней были параллельны друг другу.

АСАНА — это, объясняют йоги, "положение тела, которое удобно и приятно". Для неподготовленного практиканта позы вряд ли покажутся удобными. Но со временем так и происходит. Причем, как только пребывание в асане стало удобным и комфортным, пора переходить к освоению более сложной.

LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
Москва, С.-Петербург, Нижний Новгород, Екатеринбург, Казань, Ростов-на-Дону, Самара, Краснодар, Сургут, Пермь

Реклама

КОРОННОЕ БЛЮДО

Желтый дом

Наш читатель, инженер Алексей Гуртовой, придумал, как утилизировать внутренности тыквы после того, как она превращена в страшную рожу со свечкой внутри.

ГОТОВИТЬ Я НАЧАЛ С ТЕХ ПОР, КАК СТАЛ ЖИТЬ ОДИН. Сначала по необходимости, а потом с искренней радостью. Постепенно дошел от яичниц с пельменями до рагу, пловов и лагманов. Этот вполне универсальный, подходящий как для дружеских посиделок, так и для романтического вечера, рецепт тоже постепенно эволюционировал.

Сначала я просто запекал свинину с яблоками в духовке. Потом попробовал перед запеканием мариновать мясо в яблочном соке. Чуть позже догадался заливать сок в самый обычный медицинский шприц и обкалывать мясо соком — как выяснилось, довольно распространенная кулинарная практика. А результат превзошел все мои ожидания — настолько нежным и вкусным получилось это мясо. В очередной раз готовя вот такое "яблочное" мясо, я задумался над гарниром и вспомнил про то ли где-то купленную, то ли кем-то подаренную тыкву, с которой было решительно непонятно, что делать. Тут она и пригодилась, и мое коронное блюдо приобрело окончательный вид.

ОТБИВНАЯ С ТЫКВОЙ

Что надо:

- 4 свиные отбивные
- 200 мл яблочного сока, осветленного, без мякоти
- 2 сладких перца
- 1 красная луковица
- 3 зубчика чеснока
- ¼ среднего размера тыквы (примерно 800 г)
- 1 пучок свежей петрушки

Растительное масло, сухая смесь прованских трав, соль, перец

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

custo®
BARCELONA
MAN
custo
custo
Новый парный аромат
Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.
Побалуйте себя!
Л'ЭтуаЛь
8 800 200 2345 | www.letoile.ru

Что делать:

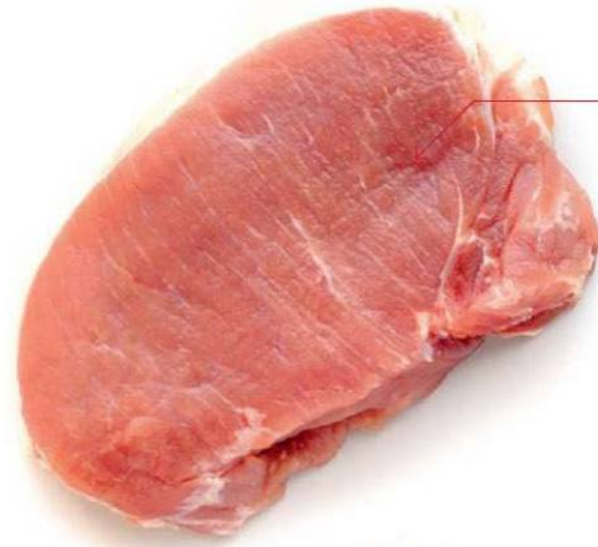
Возьми обыкновенный медицинский шприц — чем больше, тем лучше. Наполни его соком и равномерно проколи им все куски мяса. Выдавливай сок медленно, по чуть-чуть и массируй мясо, как задницу пациента, чтобы сок не выливался, а рассасывался по стейкам. Натри мясо солью и свежемолотым черным перцем со всех сторон и оставь мариноваться на полчасика.

Тем временем займись овощами — лук, перец и тыкву порежь крупными кубиками. Для разнообразия можно добавить баклажаны, помидоры, кабачки. Получится что-то вроде рататуя.

Когда мясо замаринуется, разогревай сковородку, лей на нее масло и выкладывай отбивные жариться — сначала по паре минут с каждой стороны на сильном огне, потом, убавив жар, еще минут по пять. Выключи огонь, накрой сковороду крышкой и дай мясу еще пару минут потомиться.

Параллельно на второй сковородке также разогрей масло, обжарь лук до золотистого цвета, добавь перец, а через минуту — тыкву. Жарь, помешивая, минут пять, пока тыква не начнет размякать. Тогда выдави в овощи чеснок, посыпь прованскими травами, как следует еще раз перемешай, выключи огонь и посыпь мелко порезанной петрушкой. При виде этого блюда девицы охают сразу по нескольким причинам. Во-первых, конечно, от самого факта, что я что-то приготовил и это съедобно. Ну или просто из вежливости, если еда подгорела. Во-вторых, из-за красоты — рыжая тыква с красными перцами смотрится довольно эффектно. И в-третьих, из-за вкуса. Когда к уже восхваленному выше яблочно-мясному сочетанию вкусов добавляется мягкая сладость тыквы — результат получается отличный.

МН: Если твои кулинарные таланты не ограничиваются виртуозным умением кидать пельмени из пачки в горячую воду — поделись своим опытом с нами и другими читателями. Присылай историю и рецепт оригинального (переписывать из кулинарных книг не надо, ждем только авторских рецептов), вкусного и интересного блюда на eda@imedia.ru, написав в теме письма: "Коронное блюдо", — и окажись на страницах журнала.



О продуктах

МЯСО

Возьми постные куски свинины в пару сантиметров толщиной, но не тоньше — иначе будет тяжело прокалывать мясо соком. Скорее всего, мясо будет продаваться в ближайшем магазине под названием "свиная отбивная". Можешь сам нарезать куски из какого-нибудь нежирного участка свиной туши — из шейки, окорока, задней части.

ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ

Смесь базилика, чабера, майорана, розмарина, мяты, душицы, тимьяна и шалфея, продается в баночках. В средиземноморской французской кухне эти травы использовались с незапамятных времен в мясных, овощных и рыбных блюдах, но продавать их именно как смесь додумались только в 70-е годы прошлого века.

ТЫКВА

Сейчас выращивают множество сортов, но нас интересует самая обыкновенная большая круглая тыква, которая по-научному так и называется — "тыква обыкновенная".

СПЕЦИИ

Чтобы придать блюду южный колорит, можешь натереть отбивные смесью из сухих черного, красного острого и красного душистого перцев. Пропорции варьируй по собственному вкусу. ■

РЕКЛАМА

Aldo Bruè

www.aldobrue.it

Бутик: Милан, C.so Matteotti, 5
Cascella: Майами - Порто Черво - Рим
Пекин: Maison Mode
Чэнду: Seibu
Йоханезбург: Sandton Mall

shop.aldobrue.eu

Как они делают это

Сексологи Эстер Ластик и Джонни Фратер выпустили пособие "Люби ее правильно: секреты лесбийского секса для женатых мужчин". За это им спасибо. А для MH эти необычные специалисты подготовили дайджест из шести главных секс-приемов лесбиянок. У нас просто нет слов.

1 ДЕЙСТВУЙ ПО ЦЕНТРУ

ЧТО? Помассируй ее грудь… а точнее, ложбинку, ее разделяющую.

ЗАЧЕМ? Древние даосы верили, что массаж грудины увеличивает либидо женщины. В наши дни этому есть научное объяснение: массаж данной области увеличивает выработку гормона окситоцина, который отвечает за расслабление, доверительность и тягу к близости.

КАК? Проведи рукой вниз-вверх по грудинной кости, прежде чем начнешь ласкать саму грудь. Лучше всего использовать тыльную сторону кисти, поскольку это заставит тебя действовать нежнее. Попробуй сделать это во время куннилингуса, чтобы она лучше тебя чувствовала, — и кульминация наступит быстрее.

2 БЕСКОНЕЧНОСТЬ… И ДАЖЕ БОЛЬШЕ

ЧТО? Вращай бедрами во время секса так, словно рисуешь символ бесконечности (восьмерку).

ЗАЧЕМ? Ты двигаешься внутрь-наружу просто потому, что это приятно тебе. Но наиболее чувствительная часть вагины расположена как раз вокруг "главного входа". "Рисование восьмерки" позволяет твоему пенису воздействовать на все нервные окончания ее эрогенной зоны.

КАК? Наиболее эффективна в данном случае позиция, когда мужчина сзади. Также хороша миссионерская поза, если партнерша забросит ноги тебе на плечи, чтобы усилить стимуляцию точки G. Кроме того, пусть и она нарисует бесконечность, когда будет в позиции сверху.

3 ПОПРОБУЙ ГЛУБЖЕ

ЧТО? Во время секса используй более глубокие проникновения.

ЗАЧЕМ? Обычно мужчины во время секса двигаются мелкими толчками — когда пенис наполовину выходит из вагины и снова вводится туда. Так проще, но это не стимулирует ее клитор и точку G. Если ты посмотришь, как лесбиянки забавляются с "игрушками" (ты еще не видел?), то увидишь, что по большей части они используют глубокие проникновения.

КАК? Введи свой пенис максимально глубоко и начинай ритмично двигать тазом, буквально ерзать. Твоя лобковая кость будет давить на ее клитор, стимулируя его, что очень скоро приведет к ее оргазму. При этом твоя стимуляция не будет слишком сильной и ты сможешь продлить ее удовольствие.

4 ПОЦЕЛУИ, ПОЦЕЛУИ!

ЧТО? Целуй ее во время секса.

ЗАЧЕМ? Между прочим, лесбиянки не прекращают целоваться сразу, как только лифчик оказывается на полу. Они знают, что поцелуи — прямая дорога к оргазму.

КАК? Начни с легких, дразнящих поцелуев, а во время секса переходи на более глубокие. Ритмичные поцелуи доставят ей большее удовольствие и будут поддерживать ее возбуждение. Но не пытайся работать языком в такт со своим пенисом — девушки это ненавидят.

ФОТО: ERRO

5

БУМАГА, НОЖНИЦЫ, ОРГАЗМ

ЧТО? Используй "ножницы", чтобы найти ее точку G, а вместе с ней X и Y.

ЗАЧЕМ? Простое движение твоих пальцев вперед-назад внутри вагины ее не удовлетворят — на самом деле, это может даже причинить боль. Вместо этого используй движение "ножницы", чтобы простимулировать точку G и точки по обеим ее сторонам — X и Y.

КАК? Точка G расположена на передней стенке влагалища в пяти сантиметрах от входа, недалеко от ее пупка. Введи два пальца так, чтобы кончиками надавить на нее (совет начинающим — держи руку ладонью вверх), затем открой и закрой их, словно ножницы. Если это вызовет у нее позыв к мочеиспусканию — значит, ты все делаешь правильно. Продолжай, и ее ждет очень глубокий оргазм.

6

ОБОЗНАЧЬ ЗОНУ ДЕЙСТВИЯ

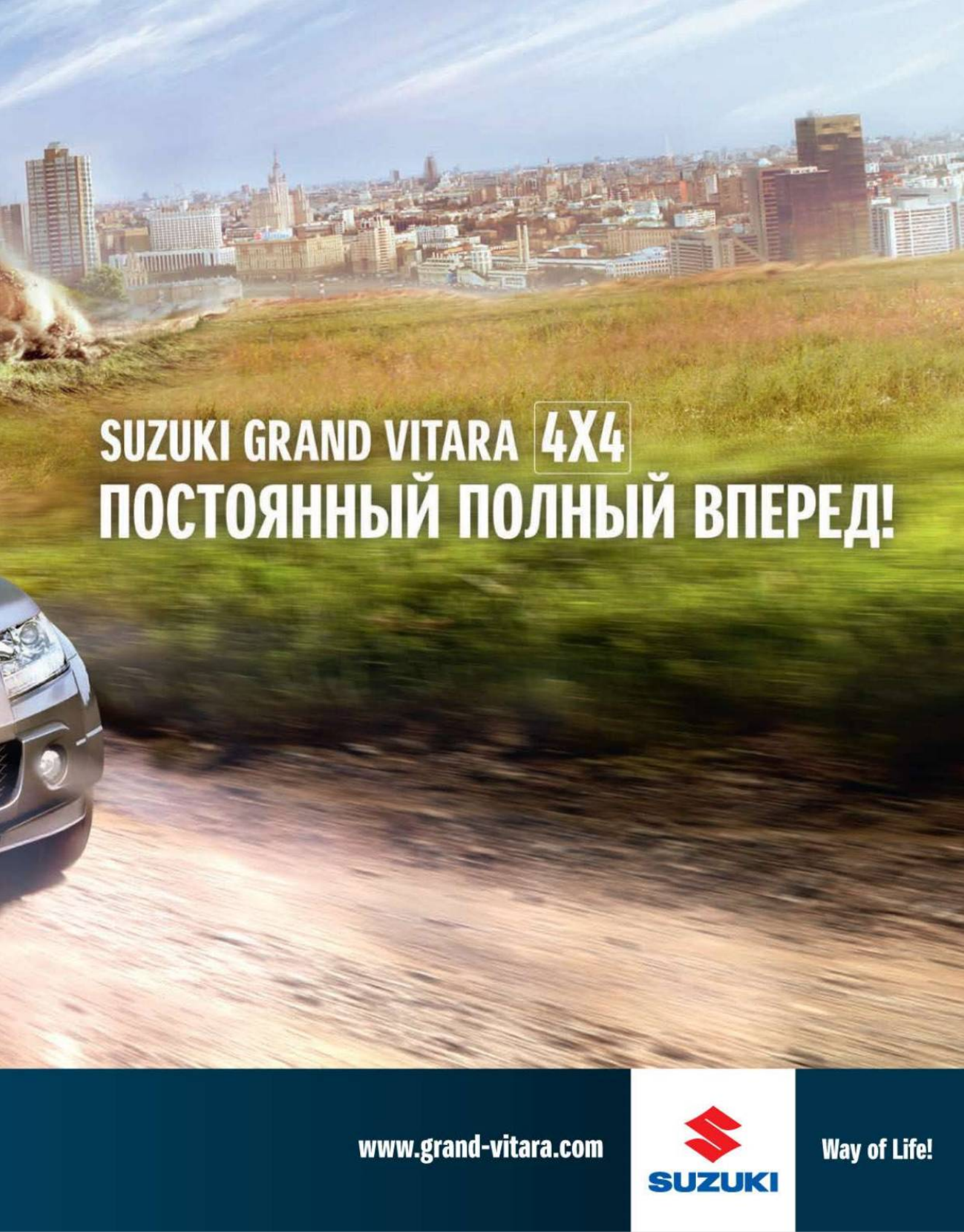
ЧТО? Стимулируй ее клитор.

ЗАЧЕМ? Каждый знает, что клитор — это пенис в миниатюре. Каждый видел его верхнюю часть — некий аналог головки члена. Но не все догадываются, что и глубже, под кожей, основание клитора в форме тубы сплошь пронизано нервными окончаниями. Найди его.

КАК? Представь себе циферблат часов с клитором в центре. Увлажни пальцы и поставь их на циферблат — кончик одного на воображаемую цифру 9, кончик другого — на 3. Начинай круговое движение, надавливая чуть сильнее, когда пальцы окажутся на 11 и 1. При мастурбации женщины часто используют это движение — так что оно популярно среди лесбиянок. А что хорошо для них… ■

Реклама

Где бы ни пролегал ваш маршрут – в городских переулках или на суровом бездорожье, Suzuki Grand Vitara всегда будет в своей стихии. Благодаря **постоянному полному приводу**, обеспечивающему полную **надежность и контроль над дорогой**, вы всегда сможете уверенно двигаться к новым открытиям. Экстремальные возможности в сочетании с полным **комфортом и безопасностью** – вот что такое **Suzuki Grand Vitara!**


SUZUKI GRAND VITARA 4X4
ПОСТОЯННЫЙ ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!
www.grand-vitara.com
SUZUKI
Way of Life!

АЛЬТЕРНАТИВА

Мнем, согнем

Когда ты приходишь к мануальному терапевту, народная мудрость “все болезни — от нервов” приобретает особый смысл. Именно этой мудростью пользуются врачи, которых с первого взгляда легко спутать с массажистами. Хотя это, конечно, две совершенно разные специальности.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ТОГО, ЧТО У МЕНЯ ЗАБОЛЕЛО сердце. Мне на тот момент еще не было 30, и я испугался. Боль быстро прошла, и я забыл о ней. А через пару дней заболело опять, только сильнее. Болело где-то в груди, слева, при ходьбе отдавалось еще левее — в область плеча и выше, в шею. Потом прошло, потом заболело. И на этот раз стало совсем плохо — немела левая часть тела, иногда было трудно дышать, а в голову лезли неудобные мысли о том, как я мало прожил. Я пошел к кардиологу, но после жестких тестов на велотренажере доктор сказал, что я здоров. То же самое сказали и другие врачи, к которым я поплелся, прижимая правую руку к груди. “Почему же мне так плохо?” — слабым голосом спрашивал я, и никто из них не мог мне ответить.

И тогда знакомая отвела меня к мануальному терапевту. Так и есть — защемление нерва в межреберном пространстве плюс проблемы с сосудами в шейном отделе позвоночника, из-за чего нарушилось кровоснабжение мозга. Несколько сеансов терапии, и вот я здесь, вполне здоровый.

Это — третий материал рубрики “Альтернатива”, в которой мы рассказываем тебе о том, как решить медицинскую проблему, если традиционная медицина что-то не справляется с ней. Мы уже рассказали о гомеопатии и иглоукалывании. На этот раз речь пойдет о мануальной терапии.

РЕКЛАМА

www.dinobigioni.it - Тел: +39 0734 891259

Мнем, согнем

Мануальные терапевты (от латинского manus — рука) смотрят на человеческий организм как на чемодан, в котором вещи изначально были аккуратно сложены. Но во время путешествия то в аэропорту этот чемодан швырнут, то ты сам на него присядешь. Вещи (внутренние органы, нервы, сосуды) мнутся. С одного бока набиваются как сельди в бочке, а с другого — вальяжно раскидываются, оставляя вокруг себя свободное место, болтаются туда-сюда и могут не только помяться, но и сломаться.

Мануальный терапевт умеет, не расстегивая этот чемодан (твое тело), разложить в нем вещи (внутренние органы, нервы, сосуды) так, чтобы ничего не мялось, не болталось, чтобы ни одна вещь не мешала соседней.

Понятно, что от перелома, опухоли или инфекционного заболевания это не спасет. Но мануальщики считают, что работы им хватит: примерно половину болей, которые испытывает человек, они связывают именно с защемлением нервов или сосудов. Мышцы по какой-то причине работают неправильно, или позвонки сдвинулись, и т.д.

Мануальный терапевт восстановит нормальное действие нервной системы без жесткого вмешательства. В отличие от массажиста, который просто разомнет твое тело, но не вылечит его. Или от традиционного врача, который просто даст обезболивающее и устранит боль, но не ее причину.

По словам д. м. н. Людмилы Васильевой, заведующей кафедрой мануальной терапии Российского государственного медицинского университета им. Н.И. Пирогова, научного руководителя медицинского центра "Кинезиология", каждый второй россиянин нуждается в помощи мануальщика — или уже болит, или скоро заболит.

Боли не всегда кажутся критичными — с ними вроде справилось обезболивающее, или, в конце концов, такую боль можно перетерпеть — через несколько дней пройдет. Но это самообман. Потому что или не пройдет, или скоро заболит снова, и значительно сильнее, — как в моем случае, когда нерв начал воспаляться.

Вот семь болезненных проблем, которые обещают решить мануальные терапевты:

1 БОЛИТ ГОЛОВА

Причиной головной боли, которая не переставая мучает тебя, может быть что-нибудь страшное — например, гипертоническая болезнь или опухоль. Эти проблемы с помощью специальной аппаратуры диагностируют врачи, к которым ты обратишься. Но если они не найдут проблем — возможно, дело в сосудах в шее, которые передавливаются мышцами. Если боль меняется от поворота головы — значит, дело в них. Мануальный терапевт растягивает мышцы, стабилизирует места их крепления и освобождает сдавленный нерв. Лучше начинать лечиться пораньше, иначе боль станет просто невыносимой.

2 БОЛИТ СПИНА

Радикулит, воспаление пучков нервных волокон, отходящих от спинного мозга, — самая частая причина обращения к мануальным терапевтам. Адскую боль в спине или пояснице, которая сопровождает едва ли не все твои телодвижения, терпеть невозможно. Лучше идти к "костоправу", когда спина болит еще не слишком сильно. Потому что причиной радикулита может быть, например, остеохондроз, с которым мануальный терапевт справится без особого труда. С самим радикулитом справиться сложнее.

3 САДНИТ ГОРЛО

Как это ни странно, частые ангины — проблема, с которой нужно идти не к лор-врачу. Если боль в горле резко усиливается, когда ты лежишь, и уменьшается, когда стоишь, — значит, имеется "функциональный блок" на уровне шейного отдела позвоночника, который сдавливает лимфатические сосуды. Отоларинголог даст лекарства, которые уберут боль и воспаление, но сдавленные сосуды останутся и горло скоро заболит снова. А мануальщик расправит сосуды, и останется лишь не простужаться.

4 НОЕТ СЕРДЦЕ

"Часто из-за сидячего образа жизни человек начинает дышать преимущественно грудью, а не животом и перенапрягает мышцы шеи и плечевого пояса. Эти мышцы укорачиваются и сдавливают сосуды и нервы под ними. Естественно, возникает боль в шее и плечах, — рассказывает Людмила Васильева. — Мы решаем проблему руками, снимая спазм грудобрюшной диафрагмы, активизируя дыхательные мышцы в нижних отделах легких и так далее, без лекарств и тем более операций".

ТРИ ПРИЗНАКА ХОРОШЕГО МАНУАЛЬНОГО ТЕРАПЕВТА

Лицензия

Мануальный терапевт — официальная медицинская специальность. Соответственно, **у доктора должна быть лицензия Главного управления здравоохранения города или области на медицинскую деятельность.** Также приветствуются сертификаты международного образца.

Рекомендации

В любой районной поликлинике есть ставка мануального терапевта. Но зарплаты таковы, что немногие врачи согласны там работать. Поэтому они открывают частные кабинеты. **Лучшая рекомендация — сарафанное радио: у хорошего врача всегда будет много благодарных пациентов.**

Системное мышление

Хороший мануальный терапевт владеет методом визуальной диагностики. И осматривает пациента полностью, независимо от того, с какой жалобой к нему обратились.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

5 **РЕЖЕТ ЖИВОТ**

Когда живот болит уже пару дней, важно определить, что провоцирует боль — прием пищи, ее качество или дыхательные и динамические нагрузки. По словам Васильевой, если боль меняется на вдохе-выдохе — возможно, желудок ущемлен, что вызвало затруднение эвакуации пищи и боль. Мануальный терапевт руками снимет спазм, расправит ущемленный желудок, восстановит его кровоснабжение. А дальше настанет очередь лекарств — устранять возникшее воспаление.

6 **ЗАТРУДНЕНО МОЧЕИСПУСКАНИЕ**

Уролог, к которому ты пойдешь с интимной проблемой, не найдет патологии. Тогда обращайся к мануальщику. "Предстательная железа расположена между тазовым дном и мочевым пузырем, — объясняет Васильева. — Когда человек долго сидит, тазовое дно поддавливается вверх. А когда наполняется мочевой пузырь, он давит вниз. И предстательная железа оказывается как бы между молотом и наковальней. А ведь это, грубо говоря, железистая ткань — пузырьки, которые вырабатывают сок, он перетекает в трубочки и выходит наружу. Когда трубочки передавливаются, сок накапливается и создаются условия для сдавливания железы, ее отека, и начинается простатит".

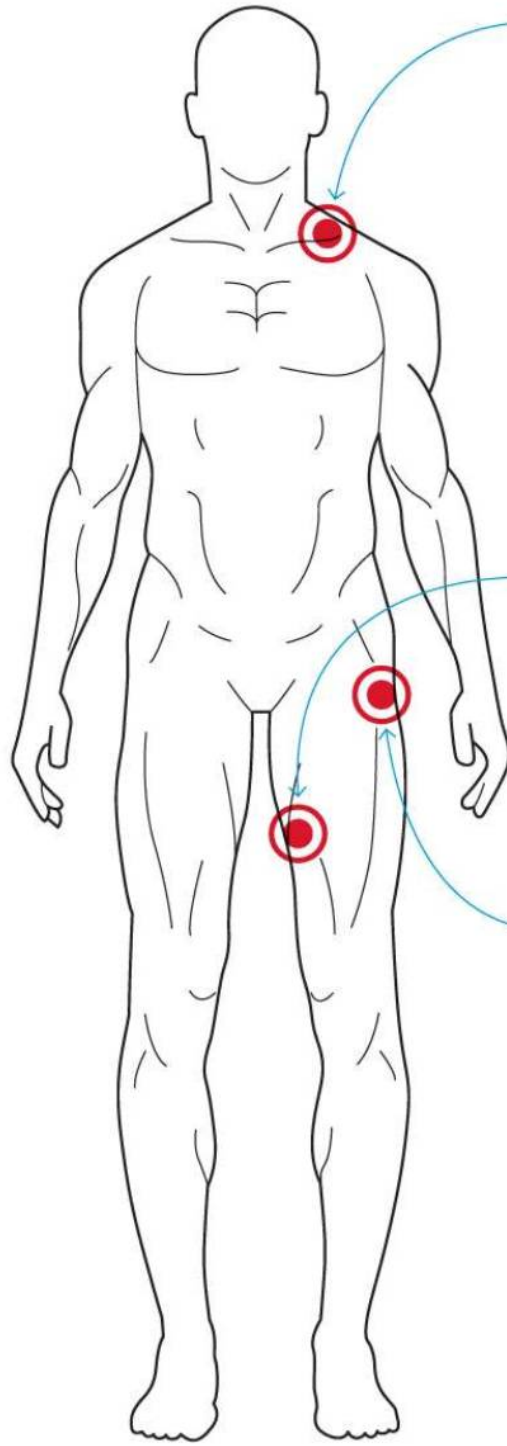
Вероятно, уролог назначит препараты, которые могут создать нагрузку на почки и кишечник, но окажутся бесполезными, потому что не поступят в саму железу — сосуды-то сдавлены. Однако на ранней стадии от этого может спасти мануальный терапевт, сняв спазм тазового дна и восстановив тонус мочевого пузыря.

7 **СВОДИТ НОГИ**

Просыпаешься ночью от адской боли в икрах? Возможно, это дефицит калия. Но если судорожные стягивания мышц (так это называется по-научному) проходят, когда ты выпрямляешь ногу и тянешь носок на себя, — время идти к мануальному терапевту. Проблема — где-то в области позвоночника, скорее всего, в поясничном отделе.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

"Так как мы не можем уменьшить механические, эмоциональные и химические нагрузки, которые обрушиваются на наш организм, остается помочь своему телу адаптироваться и справиться с ними", — уверена Людмила Васильева. Вот три простых упражнения, с помощью которых ты сам сможешь диагностировать проблему и устранить ее.



УПРАЖНЕНИЕ №1

Понадавливай руками над ключицами, в лунке между ключицей и шеей. Не жми, будто ковыряешь дыру, — боль, если она есть, появится от чувствительного прикосновения. Нашел? Глубоко вдохни, и если боль ослабла, значит, она — результат неправильной работы грудной диафрагмы. Сними спазм, чтобы не заработать боли в голове и шее.

● **Что делать** Расположить руки под ребрами и массировать, совершая дыхательные движения животом.

УПРАЖНЕНИЕ №2

На внутренней части бедра, чуть выше колена, найди болезненный участок. Нашел — у тебя нарушение работы тазовой диафрагмы, что может привести к сдавливанию и воспалению предстательной железы.

● **Что делать** В положении сидя или лежа сделать глубокий вдох и на задержке напрячь и втянуть промежность, на выдохе расслабиться.

УПРАЖНЕНИЕ №3

Прощупай переднюю поверхность тазобедренного сустава ближе к промежности. Если под ней нашел болевую точку — сдавлена бедренная вена, а это первый шаг к варикозному расширению вен.

● **Что делать** Расположить руки так, чтобы живот был в ладонях. На вдохе поднимать руками живот, как бы освобождая бедренную вену от сдавливания.

Каждое упражнение выполнять ежедневно по 30 секунд — 1 минуте, пока болевые ощущения не пройдут полностью. ■

ВНИМАНИЕ: НОВАЯ РУБРИКА!

ЧТО ТЫ ЕШЬ?

Snickers

Лаборатория питания твоего любимого журнала исследует самый мужской шоколадный батончик и раскрывает секреты, которые позволят тебе сникерснуть без риска потолстеть.

ПОЗНАКОМЬСЯ С ЭКСПЕРТОМ
Сертифицированный специалист по питанию Эмма Уэллс читает лекции в Institute for Optimum Nutrition (Великобритания) и возглавляет консалтинговую фирму (smartnutrition.co.uk).

СМЕРТЕЛЬНЫЙ БЕЛЫЙ ПОРОШОК

Речь не о кокаине. Стандартный 55-граммовый батончик содержит 27,5 г другой вызывающей привыкание белой сыпучей субстанции: сахара. Исследования, проведенные в Принстонском университете, показали, что употребление сахара сопровождается тремя главными показателями привыкания: циклами сильной тяги, злоупотреблением и характерной ломкой при отказе.

Твоей крови нужна лишь чайная ложка сахара, чтобы работать эффективно. В "Сникерсе" — 6,5 таких ложек. Но ты можешь ответить на это правильным ужином. Обжарь кусочки говядины, брокколи, грибы и лук на раскаленном масле, постоянно помешивая. На гарнир приготовь рис. Вся эта пища богата хромом, что сбалансирует уровень сахара в крови, снизит жажду и защитит от диабета. А перед сном съешь йогурт с низким содержанием сахара: цинк в его составе помогает работе инсулина. Диабет уже точно не пройдет.

ЖУЙ ЖИР

Жиров в "Сникерсе" — 15,3 г, это 18% от рекомендуемой суточной нормы. Кроме того, в составе батончика ты получаешь 6,4 г насыщенных жирных кислот. Не очень приятно, что в "Сникерсе" обнаружили трансжиры — ученые из Принстона утверждают, что эти вещества могут провоцировать повышение уровня С-реактивного белка в организме на 73%. Это увеличивает риск сердечного приступа, что даже хуже, чем встретиться нос к носу с пьяным милиционером.

К счастью, понизить уровень С-реактивного белка так же просто, как выпить фруктово-овощной коктейль. Клубника, черника, банан, малина, яблоко в твоем блендере снизят риск инфаркта на 40%. Пей прямо с утра — а потом и "Сникерсом" закусить можно.

ЛЮБОВЬ И ШОКОЛАД

Он умилостивит секретаршу шефа, но есть и другие причины, почему шоколад делает людей счастливыми. Улучшающие настроение стимуляторы фенилэтиламин и теобромин повышают уровень дофамина, что укрепляет общий позитивный настрой. Если хочешь добиться схожих результатов без участия сахара и жира, сделай бутерброд с индейкой и авокадо — оба этих ингредиента богаты тирозином, аминокислотой, которая используется в выработке дофамина. Не хватило и этого? Скушай банан, в нем также полно тирозина.

ПРОСТО ОРЕХИ?

Арахис — это почти 25% "Сникерса" и 5,5 г чистого белка, 8,7% рекомендуемой суточной нормы для мужчин. Вроде неплохо. Но, хотя в арахисе и содержится большинство необходимых аминокислот, в нем маловато метионина. Организм использует метионин для выработки креатина, который наделяет твои мышцы необходимой энергией. Повышение уровня креатина приводит к увеличению эффективности занятий в качалке, в том числе наращивания мышечной массы и силы. Приготовь форель с чесноком и чечевицу на ужин — все эти продукты богаты метионином.

СУММА И СОДЕРЖАНИЕ

281 ккал "Сникерса" обеспечит 15% от средней суточной нормы для мужчин. **Но если этот батончик — лишний, то это означает 1967 ккал сверх нормы в неделю, или 14 кг лишнего веса всего за год.** Чтобы сжечь эти калории, займись уборкой в доме. Часа достаточно. Если у тебя есть кому убираться, потрать 20 минут на беговой дорожке со скоростью около 13 км/ч. Ну или не ешь батончик. ■

АМИНОКИСЛОТЫ
В арахисе есть необходимые аминокислоты, но в нем маловато метионина, а также цистеина, который помогает твоему организму справиться с последствиями посещения бара. Сними интоксикацию с помощью омлета: добавь в него лук, красный перец, курицу и брокколи.

СТЕАРИНОВАЯ КИСЛОТА

Небольшое количество, содержащееся в какао-масле, может помочь понизить уровень холестерина, как говорится в исследовании Американского общества здорового питания.

СОЕВЫЙ ЛЕЦИТИН

Используется, чтобы батончик имел определенную мягкость, но при этом содержит небольшое количество холина, который улучшает память. Однако лучшим источником холина являются желтки в яйцах пашот.

ОБЕЗЖИРЕННОЕ СУХОЕ МОЛОКО

Обогащает тебя белками и минералами, такими как кальций, который необходим для укрепления костей, и цинк, укрепляющий фертильность.

СОЛЬ

Можешь добавить 0,3 г к своей и без того достаточно насыщенной солью диете. А много соли, как известно, приводит к повышенному давлению. Компенсируй излишки виноградом.

НАШИ ЛЮДИ

Джим от пола

Герой обложки британского Men's Health Джеймс Бейнтан в юности был маленьким и щуплым. Вырос, стал водопроводчиком — но пива не пьет и "Приму" не курит. Иначе бы его не взяли на обложку. Ты можешь многому у него научиться.

ДЖЕЙМС БЕЙНТАН
30 лет.
Слесарь-водопроводчик. Победитель британского конкурса "Попади на обложку МН-2009".

"МЫ ДОЛГО ПЫТАЛИСЬ ВЫБРАТЬ ПАРНЯ, фотография которого украсит нашу обложку, — рассказывает редактор отдела фитнеса британского Men's Health Уэсли Дойл. — Потому что все претенденты обладали качествами настоящего мужчины — хорошие внешние данные, красивое, мускулистое тело, а не просто накачанные мышцы и абсолютно никаких понтов". Но все же один парень выделялся на фоне остальных. Его зовут Джеймс Бейнтан, и он — наш сегодняшний герой.

"Джеймс символизирует все то, что должно быть в мужчине по версии Men's Health, — говорит редактор Морган Риз. — Он не стесняется камеры, он скромный, он крепко стоит на ногах. Он держит себя в форме, которой может добиться каждый, если будет так же стараться". При этом, посвятив себя здоровому образу жизни, Джеймс не стал пленником качалки. Он еще и альпинист — покорил наивысшие точки Шотландии, Англии и Уэльса. Вряд ли у него бы получилось, если бы в свое время он не занялся спортом.

Джеймс решил тренироваться, потому что был недоволен собой. "Я был худым коротышкой, и надо мной потешались во всех футбольных командах, где я играл, — говорит он. — Меня называли Маленьким Джимом. Впрочем, меня и сейчас так зовут, хотя теперь это прозвище мне не слишком подходит".

Реклама

Что такое притягательность? Это когда в привычном видишь удивительное. Когда одного взгляда достаточно, чтобы понять: это – твой автомобиль.

Экономия до **70 000** рублей*

Ford

Feel the difference

www.ford.ru

* Предложение действительно с 01.07.2010 по 31.10.2010
Подробности – на сайте www.ford.ru и по телефону 8-800-200-22-66

Свои тренировки он, как и первые российские качки, начинал в подвале — там его отец (используя для вдохновения Men's Health, кстати) оборудовал маленькую качалку. Но успех Джеймса кроется в том, что он ни на минуту не забывал о правильном питании. "Это необходимо, — говорит он. — Диета — фундамент, на котором можно построить и сохранить отличную форму". Джеймс ест три раза в день и еще перекусывает орехами и пр.

Постоянно питаться правильно нелегко, признается Джеймс: "Когда я смотрю, как парни на работе глотают традиционный английский завтрак (2 яйца, 2 сосиски, 2 куска бекона, горсть тушеной фасоли, помидоры, грибы, тосты и пинту эля), мне, чтобы не присоединиться к ним, приходится заставлять себя думать о том, какой путь я уже прошел. Выглядеть на все сто необходимо, чтобы хорошо себя чувствовать. Так что, если я потеряю форму, пропадет и удовольствие от жизни. Это слишком высокая цена за маленькую поблажку".

Пока коллеги перекусывают бутербродами с беконом, Джеймс заливает в себя протеиновый коктейль. "Поддержи свою диету соевыми протеиновыми коктейлями, чтобы дать мышцам дополнительный заряд, — советует Джеймс. — Я также принимаю витамины B и C, чтобы мой обмен веществ протекал наиболее эффективно, так

РАЦИОН ДЖЕЙМСА

Посмотри, чем Джеймс подкармливает свои мышцы, чтобы они чувствовали себя как можно лучше:

ЗАВТРАК
Омлет из 4 белков и 1 желтка, тост из цельнозернового хлеба, половина грейпфрута
Белки (омлет) разгоняют обмен веществ, углеводы с низким гликемическим индексом (зерновой хлеб) заряжают энергией, а витамин C помогает сжигать жир.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Соевый протеиновый коктейль, около 40 г смеси из орехов и сушеных фруктов
Белок пригодится в течение дня, а сухофрукты дадут энергию медленных углеводов.

ОБЕД
Куриная грудка, паста из твердых сортов пшеницы, томатный соус, перец чили
Животный белок и медленно усвояемые углеводы — для энергии, а чили — чтобы сжигать жир.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ
Протеиновый коктейль, банан
Еще одна порция белка для мышц и банан для энергии.

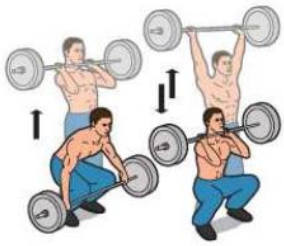
ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ
Большой протеиновый коктейль, мармелад и изотонический спортивный напиток
Твоему телу необходимо много белка, а быстро усвояемые углеводы из напитка и сладостей помогут ему быстрее попасть в мышцы.

УЖИН
Филе лосося с овощами
Рыба богата омега-3 жирными кислотами, которые помогают эффективнее сжигать жир, а овощи восполняют потери питательных веществ после тренировки.

ФОТО: TOM MILES, DAVID VENNI; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGIL

ТРИ УПРАЖНЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА С ОБЛОЖКИ

Большую часть тренировки Джеймс тратит на упражнения, в которых задействованы разные группы мышц. Добавь эти три упражнения в свою стандартную программу — и результат не заставит себя ждать.



Подъем/ приседание/жим

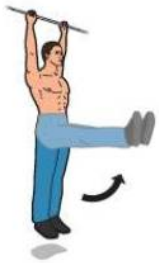
● **Тренирует пресс, четырехглавую, ягодичные, дельтовидные и мышцы нижней части спины**

Присядь и возьми лежащую на полу штангу. Подними штангу рывком до уровня плеч, при этом держи спину прямо. Встань. Неглубоко присядь, чтобы бедра были параллельны полу. Потом встань, при этом поднимая снаряд над головой. Затем опусти штангу на уровень плеч, а потом плавно на пол. Выполни 4 подхода по 5–8 повторов.

Выпад с гантелями

● **Тренирует ягодичные и четырехглавые мышцы**

Возьми гантели, опусти руки вдоль тела. Сделай шаг вперед любой ногой, чтобы бедро этой ноги оказалось параллельно полу, а другая нога была согнута в колене. **Не допускай, чтобы колено второй ноги коснулось пола — следи за балансом, это тренирует мышцы кора.** Вернись в исходное положение и сразу же сделай шаг вперед другой ногой. Сделай 4 подхода по столько повторов, сколько сможешь.



Уголок

● **Тренирует мышцы кора и сгибатели бедра**

Повисни на турнике, расставив руки как можно шире, виси пару секунд, чтобы тело полностью расслабилось, а ноги выпрямились. Напряги мышцы живота и медленно подними ноги под прямым углом, не сгибая их. **Выполняй упражнение как можно медленнее, начни с подъема ног за 5 секунд и опускания за 5 секунд, постепенно увеличивай время.** Сделай 20–25 повторов и столько подходов, сколько сочтешь нужным.

что меня меньше тянет набивать желудок неизвестно чем".

А вот с посещениями спортзала у Джеймса не все так гладко, и ему приходится извлекать максимум пользы из каждой минуты в качалке. "Я много работаю вечерами или даже ночью — лопнувшей трубе не прикажешь. Потому мне часто приходится заниматься одному, так как мало кто из моих друзей может подстроиться под такой график", — говорит он. Для себя Джеймс решил, что сконцентрируется на коротких визитах в качалку, при этом стараясь, чтобы не страдало качество тренировок. "Я планирую свое расписание заранее, и у меня всегда есть запасной вариант на случай, если требуемое мне оборудование занято, — рассказывает Джеймс. — Есть множество крайне эффективных упражнений на матах, и скамью можно заменить турником. Иногда перерыв в программе упражнений на тренажерах даже приятен. Да и мышцам полезно — пусть гадают, что ждет их сегодня".

Разнообразие в ходе тренировки очень важно для Джеймса. "Я постоянно меняю программу, чтобы не скучать. Например, могу заменить кардиоупражнения на футбол — это куда веселее, чем торчать одному на беговой дорожке. И еще один секрет нашего героя: немецкая овчарка по кличке Бойси. "Если честно, мое самое любимое упражнение — пробежка вместе с собакой. На свежем воздухе упражняться полезнее, чем в зале. Тем более это абсолютно бесплатно".

В общем, готовь спортивную форму. Джеймс стал тем, кем стал, всего за год. Докажи, что ты тоже так сможешь. ■

Разговорчики в семье

Как за спорами о воспитании детей не погубить брак.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

УЧЕНЫЕ ИЗ ИНСТИТУТА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ взаимоотношений (Сиэтл) утверждают, что две трети супружеских пар начинают испытывать трудности в браке сразу после рождения первенца. И это нормально: у вас с партнершей впервые появилось общее важное дело, а значит, и повод для принципиальных разногласий. Основной совет, который следует выучить, как ПДД: постарайся не попасть в ситуацию "добрый/злой следователь", когда ты (мужчина) все запрещаешь и строго воспитываешь ребенка, а добрая маменька все ему разрешает. Как можно чаще обсуждайте возникающие трудности, договаривайтесь и выступайте единым фронтом. Хотя бы попытайтесь.

Мы выбрали девять ситуаций, когда вам точно придется договариваться, а кандидат психологических наук, председатель правления Общества семейных консультантов и психотерапевтов Анна Варга дала по одному совету на каждую. Учти, что речь идет о ребенке до семи лет. После этого возраста начинается такой квест, что одной заметкой не обойдешься — придется тебе читать книги по воспитанию. А пока:

СИТУАЦИЯ №1

Ребенок лавирует между родителями — обращается с просьбой к тому, кто точно разрешит. Знает, шельмец, что папа не одобряет мультиков после 9 вечера, и потому бежит к маме. И она разрешает.

АННА ВАРГА: Отношения между супругами — на первом месте, потому что это фундамент семьи. Ребенок не должен съесть супружескую жизнь. Так что противоречить друг другу нельзя, нельзя ссориться — раз и навсегда договоритесь, за кем последнее слово. Или хотя бы определите зоны влияния: "Ты знаешь, по телевизору у нас главный — папа". Если разделить зоны не удалось или ситуация требует гибкого реагирования, хотя бы договоритесь — если один родитель что-то запретил, другой его безусловно в этом поддерживает.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ

ЗАБУДЬТЕ О ~~ПРОГНОЗАХ ПОГОДЫ~~.

EURO NCAP
www.euroncap.com
TEST 2009

Горячая линия Peugeot
(Звонок по России бесплатный)

8 800 555 53 35

* Грип контрол. Дополнительная опция для версии Premium (Премиум) 6МКПП. ** Цена действительна для автомобилей Peugeot 3008 Confort Pack (Конфорт Пэк) , 1.6 л., МКПП, 120 л.с., 2010 г.в. Прайс-лист от 10.08.10. Подробности в салонах официальных дилеров. Эмоции в движении. Реклама.

www.peugeot.ru

GRIP CONTROL*
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПРОТИВОБУКСОВОЧНАЯ СИСТЕМА.
УЛУЧШЕННАЯ УПРАВЛЯЕМОСТЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО ДОРОГАМ, ПОКРЫТЫМ СНЕГОМ ИЛИ ПЕСКОМ, А ТАКЖЕ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДОРОЖНЫХ УСЛОВИЯХ.
КРОССОВЕР PEUGEOT 3008 от 769 000 руб.**

CROSSOVER PEUGEOT *3008*

PEUGEOT
MOTION & EMOTION

СИТУАЦИЯ №2

Она говорит, что ты чрезмерно жесткий и слишком часто ругаешь ребенка. Но ты-то ругаешь его за дело!

АННА ВАРГА: Если все твое общение с ребенком сводится к замечаниям, поучениям и ругани, он подумает, что это основной способ получить толику родительского внимания, и будет еще больше безобразничать. И вырастет неуверенным в себе задирой. Постарайся перемежать ругань с похвалой или просто играй с ним почаще. Если же ребенок постоянно дает повод для ругани, например, не убирает кровать, лучше не ссориться, а придумать игровую ситуацию.

МН: Расскажи ему, что в незастеленной кровати заводятся адские червяки-опарыши, которые по ночам едят его мозг. Дисциплина немедленно окрепнет.

СИТУАЦИЯ №3

Она говорит, что ты вечно торчишь на работе (в кабаке с друзьями, перед телевизором) и мало уделяешь внимания ребенку. А тебе кажется, что ты уделяешь ему ровно столько времени, сколько надо.

АННА ВАРГА: Это история не про ребенка, просто образ жизни мужчины не нравится женщине и она таким образом пытается в нем что-то поменять. Другое дело, если ребенок сам просит общения с родителем, а родитель ему отказывает. Если девочка не получает достаточно внимания от отца, во взрослом возрасте она будет влюбляться в холодных мужчин, как бы пытаясь развернуть их к себе, и ее ждут постоянные неудачи на любовном фронте. А мальчик, в детстве находившийся в такой ситуации, вырастет крайне агрессивным.

СИТУАЦИЯ №4

Ребенок на прогулке порвал штаны, разбил коленку, испачкал курточку Dolce & Gabbana. Ты вынимаешь ремень, жена висит у тебя на руке, умоляя пощадить...

АННА ВАРГА: Ребенок должен получать удовольствие от прогулки, но, если он все время будет думать о том, как бы не упасть и ничего не сломать, удовольствие исчезнет. Лучше просто не одевать его излишне красиво, когда он собирается на улицу. Главное — не ругать ребенка за то, что он сделал ненарочно. Бывают семьи, в которых простудившийся ребенок получает подзатыльник за то, что подхватил вирус. Он вырастет гипертрофированным перфекционистом, который будет считать, что не имеет права на ошибку, это — прямой путь к нервным расстройствам. В сравнении с этим курточка Dolce & Gabbana — сущий пустяк.

СИТУАЦИЯ №5

Ты уверен, что она слишком сильно балует ребенка, покупая тонны игрушек и ни в чем ему не отказывая. А она говорит, что он еще маленький и пусть у него будет счастливое детство.

АННА ВАРГА: Игрушки для ребенка — не баловство, а важный знак, что родители его любят. Договоритесь, сколько примерно будете покупать, и дарите по очереди. А баловство — это когда ты дал ему какие-то указания, но не проверил исполнение. Или запретил, но потом, под давлением или после непродолжительных рыданий, разрешил. То есть ты ведешь себя эмоционально непоследовательно и ребенок не может предсказать, за что его будут ругать, а что прокатит.

Опасная ситуация — когда ребенок начинает через крик диктовать взрослым, как им жить. Куда не ходить, кого не звать в гости. Когда ребенок получает все по первому требованию. Дитя, находящееся в зависимой от взрослых ситуации, получает ощущение зыбкого всемогущества. Он вырастет невротиком, который всю жизнь будет решать, кто же он — тварь дрожащая или право имеет.

Реклама

MARTINI ROYALE*

НОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ, ПОКОРИВШИЙ КАННЫ!

Martini Bianco. Martini Prosecco. Lime.**

*Мартини Рояле. **Мартини Бьянко. Мартини Просекко. Лайм.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

17% **россиян считают, что дети должны бояться своего отца**

15% **россиян уверены, что в одиночку хорошо воспитать детей не смогут ни мать, ни отец**

71% **россиян считает, что самым важным основанием для сохранения брака являются общие дети**

ВЦИОМ

СИТУАЦИЯ №6

Вы ругаетесь в присутствии ребенка.

АННА ВАРГА: Ребенок пугается, когда вы проявляете друг к другу открытую агрессию — деретесь, повышаете голос. Во-первых, он учится физическому насилию. Во-вторых, ему трудно сохранять нейтралитет, возникает конфликт лояльностей, а ребенок не должен выбирать, какой из родителей лучше. Наконец, при столкновении с серьезными негативными эмоциями взрослых ребенок чувствует свою беспомощность. Он хочет помочь родителям, утешить их, но не может, что плохо отражается на психике. Но мирно спорить в присутствии ребенка — это хорошо: пусть он привыкает к существованию эмоций и разных точек зрения. Единственное — эти споры не должны касаться самого ребенка, а также выяснения, кто из вас лучший родитель. Последнее — вообще бессмысленное занятие.

СИТУАЦИЯ №7

Ты считаешь, что ребенок должен ходить в детский садик, чтобы научиться общаться со сверстниками и вообще социализироваться. А твоя жена уверена, что няня (бабушки с дедушками) воспитают его лучше, к тому же в детском саду плохо кормят.

АННА ВАРГА: Можно пойти на компромисс — отдавать ребенка в детский садик на полдня, записать в развивающие группы и так далее. Если же такой возможности нет и договориться вы не можете, самый простой способ — бросить монетку.

СИТУАЦИЯ №8

Вы договорились, что, если ребенок закончит четверть без троек, ему подарят самокат. Он получил тройку, и ты справедливо отказываешься идти в магазин. "Но он же так старался, и так хотел самокат, и так ждал, а теперь расстраивается..." — начинает ныть жена.

АННА ВАРГА: В такой ситуации вполне можно обойтись поощрительным призом. Но покупать самокат нельзя — родители должны быть последовательными в своих решениях, чтобы не развращать ребенка.

СИТУАЦИЯ №9

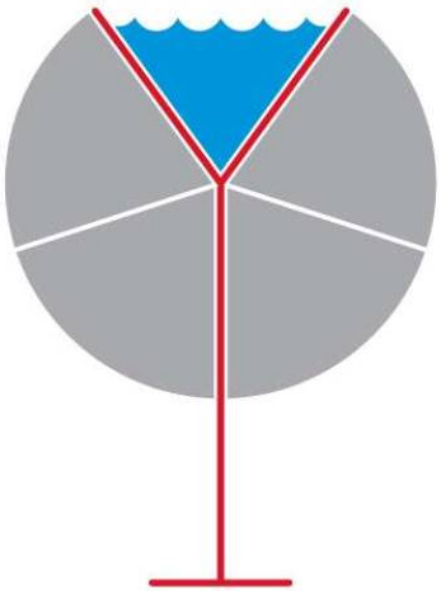
Ты хочешь, чтобы вы завтракали и ужинали вместе. А твоя жена уверена, что, если ребенок не захотел ужинать, а в ночи потребовал бутерброд, — ничего страшного.

АННА ВАРГА: Совместные положительные переживания, в том числе и прием пищи, очень важны для ребенка. Они задают семейную систему ценностей, поэтому отказываться от таких ритуалов нельзя. Если в твоей семье были подобные ужины, а у жены — нет, объясни ей их важность. ■

реклама

Jeep® Grand Cherokee
The Original*
* Подлинный, истинный, исходный.
70 лет назад мы создали первый в мире внедорожник.
20 лет назад мы создали первый внедорожник класса люкс.
Сегодня мы создаем новые критерии в сегменте полноразмерных внедорожников. Четвертое поколение культового автомобиля Jeep® Grand Cherokee – новый облик, новый уровень комфорта, новые системы безопасности, уникальные возможности полного привода. А главное – прежний, несгибаемый характер!
Телефон горячей линии: 8-800-100-81-82 www.jeep-russia.ru
Jeep® является зарегистрированным товарным знаком компании Chrysler Group LLC
Jeep®

ОДНА ШЕСТАЯ СВЕДЕНИЙ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ — ПРО АНАНАС



АНАНАС

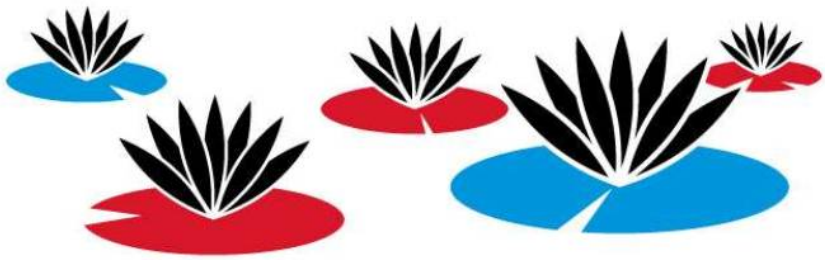
УЛУЧШАЕТ УСВОЯЕМОСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ НА 11%

1/5

ВСЕХ КАЛОРИЙ В ДЕНЬ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ИЗ НАПИТКОВ

ЗАНИМАЙСЯ СЕКСОМ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ — И ТЫ СМОЖЕШЬ УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ХЛАДОСТОЙКОСТЬ НА

20%



ЙОГА

ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЙ В СПИНЕ. В 80% СЛУЧАЯХ ПОСЛЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ ЗАМЕЧЕНО СНИЖЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ БОЛЕЙ

49,3

ПРОЦЕНТА ОТ РОСТА — ИДЕАЛЬНЫЙ ОБХВАТ ГРУДИ ИДЕАЛЬНО СЛОЖЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

11%

НА СТОЛЬКО НИЖЕ РИСК СМЕРТИ У МУЖЕЙ, КОТОРЫЕ НА 7-9 ЛЕТ СТАРШЕ СВОИХ ЖЕН, ЧЕМ У ТЕХ, КТО ОДНОГО ВОЗРАСТА СО СВОИМИ СУПРУГАМИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

реклама

CAMPER

EXTRAORDINARY CRAFTS

CREATIVE QUALITY & QUALITY EXECUTION

PEU PISTA

P87 Cushioning System. Waterproof. *

МОСКВА
ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, д.33, тел: (495) 970 1151
ТД ГУМ, Красная площадь, д.3, тел.: (495) 620 3411
ТРЦ «Метрополис», Ленинградское шоссе, вл. 16, тел: (495) 660 7329
ТЦ «Капитолий», проспект Вернадского, д. 6, тел: (495) 258 87 86
Кутузовский пр-т, д. 36А, тел: (499) 249 67 83
ТЦ «МЕГА Белая Дача», 14 км. МКАД, тел: (495) 641 17 19

ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, вл. 2
ТЦ «МЕГА Химки», мкр-н № 8, стр. 1

С-ПЕТЕРБУРГ
Большой пр-т, д.65, тел: (812) 498 61 35
ТЦ «МЕГА Дыбенко», Всеволжский р-он., 12 км. Мурманского ш. тел. (812) 635 58 19

*Амортизирующая система. Водоотталкивающее покрытие.

camper.com

Зимние шины Бриджстоун

www.bridgestone.ru

Точности

Русской Зиме

BLIZZAK
REVO GZ

PASSION for EXCELLENCE

БОЛЬШЕ

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

НЕ НАДО

КОГДА НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ НА СЪЕМКАХ ОБЛОЖКИ ЭТОГО НОМЕРА НАКЛОНИЛ ГОЛОВУ, НА БРИТОЙ МАКУШКЕ БОКСЕРА ОБНАРУЖИЛАСЬ СОЛИДНАЯ ССАДИНА. "ДА БАШКОЙ О ДВЕРЬ УДАРИЛСЯ. У СЕБЯ НА СТРОЙКЕ. ДОМ СТРОЮ". ОН ТАКОЙ — НЕ ПОМЕЩАЮЩИЙСЯ В ГРАНИЦАХ. САМЫЙ ВЫСОКИЙ ИЗ ЧЕМПИОНОВ МИРА. САМЫЙ УСПЕШНЫЙ РОССИЙСКИЙ СУПЕРТЯЖ. ПЕРВЫЙ СПОРТСМЕН, К КОТОРОМУ MH В ИНТЕРВЬЮ ОБРАЩАЕТСЯ НА "ВЫ" (МАЛО ЛИ). ВОТ ТОЛЬКО НЕКОТОРЫЕ ИЗ РЕКОРДОВ НИКОЛАЯ ВАЛУЕВА, С ЕГО КОММЕНТАРИЯМИ.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ

214

...САНТИМЕТРОВ — таков рост Николая Валуева и, соответственно, размах его рук. Один из боев Валуева выглядел так: он просто выставил вперед перчатку, соперник беспомощно попрыгал вокруг и отказался продолжать бой. Но за такое преимущество надо платить: "Вы вкопайте рядом длинный столб и короткий. Подует хороший ветер, большой столб будет испытывать гораздо большие нагрузки. И, вероятнее, он сломается быстрее, чем короткий. Это законы физики. А законы физики действуют и в боксе. Спина, колени, позвоночник изнашиваются (у Валуева уже прооперированы оба колена. — **МН**). Занявшись большим спортом, любой человек должен быть готов к травмам. Это не фитнес, здоровья большой спорт не прибавит..."

Валуев двигается размеренно, говорит глубоким, спокойным голосом. Переодевая брюки (съемка все же), в какой-то момент путается в штанинах и начинает медленно валиться вбок, как подкошенный дуб. Удерживать такой рост и вес на одной ноге непросто.

15

...БОЕВ провел Валуев на любительском ринге, придя в бокс в 20 лет и всего за полгода выполнив норматив мастера спорта. "Это очень быстро, — оценивает эксперт по боксу, обозреватель газеты "Спорт-Экспресс" Александр Беленький. — И конечно, Валуеву в этом плане помогали его уникальные габариты. Люди просто не знали, как с таким человеком боксировать. Обычный боксер затрачивает на это несравнимо больше времени. Начинает заниматься лет в 10, и когда становится мастером спорта, у него уже больше ста боев может быть. Это совсем другая подготовка".

Перспективный боксер сначала проживет всю любительскую карьеру до конца, при хорошем раскладе станет чемпионом мира либо олимпийским чемпионом и придет к статусу профессионала уже готовой звездой и закаленным бойцом. Валуев же, поддавшись на уговоры своего тренера Олега Шалаева, решил миновать этот этап.

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ — САМЫЙ ВЫСОКИЙ И САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ЧЕМПИОН ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ БОКСА

12

...ЛЕТ в результате понадобилось Николаю Валуеву, чтобы войти в высшую лигу мирового бокса. Годы шли, Валуев даже где-то побеждал, но все время находился на периферии. Лишь в 2005-м, сменив и тренера, и менеджера, он выходит на ринг в Берлине против Джона Руиса и становится чемпионом мира по версии WBA. Русский Гигант (или Зверь с Востока) — самый высокий и самый тяжелый чемпион в истории бокса. Во Всемирной боксерской ассоциации даже не нашлось подходящего по размеру чемпионского пояса. Пояс пришлось шить на заказ.

MasterCard

ПРИКОСНУТЬСЯ К ВОЛШЕБСТВУ: БЕСЦЕННО

MASTERCARD ПРЕДСТАВЛЯЕТ ШОУ

Cortéo

CIRQUE DU SOLEIL

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ WWW.CDS.RU

* КОРТЕО, MASTERCARD EUROPE SPRL. ШОУ СОСТОИТСЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ, МОСКВЕ И КАЗАНИ. КОСТЮМЫ: ДОМИНИК ЛЕМЬЕ® 2007 ЦИРК ДЮ СОЛЕЙ [illegible]. CIRQUE DU SOLEIL® И CORTÉO™ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПО ЛИЦЕНЗИОННОМУ ДОГОВОРУ. ПРАВООБЛАДАТЕЛЕМ ТОВАРНЫХ ЗНАКОВ ЯВЛЯЕТСЯ CIRQUE DU SOLEIL. РЕКЛАМА.

47

...БОЕВ Валуев провел без поражений — до рекорда легендарного Рокки Марчиано ему не хватило двух побед. И никому еще не удавалось отправить Валуева в нокдаун. "Дело не в том, что я хорошо держу удар, а в том, что хорошо не попадали, — объясняет Валуев. — Голова у всех одинаковая. И если тебе реально попадут в болевую точку, ты свалишься". Спортивный журналист Александр Беленький все же считает, что попадали: "В последнем бою с Дэвидом Хэем в 12-м раунде Валуев пропустил такой удар, от которого любой на его месте свалился бы. Но у него одна из самых крепких челюстей в нынешнем тяжелом дивизионе. А может, и самая крепкая. Но все же нет ни одного боксера, который был бы навсегда застрахован от нокаута".

8

...БУТЕРБРОДОВ с домашним паштетом, приготовленных супругой арт-директора МН, съел Николай Валуев на съемках обложки. Попутно Зверь с Востока интересовался деталями: "А как у вас получается избавиться от комочков?"

"Готовить люблю, но часто времени не хватает", — признается боксер. Вот один из любимых рецептов Валуева — "хоровац": "У нас это раньше называли овощной икрой. Печем на гриле овощи — помидоры, баклажаны, сладкий перец. Потом снимаем шкурку, мелко нарезаем, смешиваем в кашу. Добавляем порезанный зеленый лук, базилик, петрушку, укроп, соль и кусок сливочного масла. Я еще люблю добавить острый зеленый перец, тоже запеченный. Меня армяне научили делать, очень нравится".

ВАЛУЕВ НИКОЛАЙ СЕРГЕЕВИЧ

Боксер-профессионал.

Прозвища: Русский Гигант, Зверь с Востока (англ. Beast from the East), Никола Питерский, Человек-гора.

В качестве профессионала провел 53 боя (50 побед, 2 поражения, 1 несостоявшийся).

21.08.1973 Родился в Ленинграде.

15.11.1993 Провел первый профессиональный бой.

22.01.1999 Стал чемпионом России по боксу в тяжелом весе среди профессионалов.

06.06.2000 Выиграл титул чемпиона мира Паназиатской боксерской ассоциации.

17.12.2005 Стал первым российским чемпионом мира среди профессионалов в супертяжелом весе (по версии WBA).

14.04.2007 Уступил чемпионский титул узбекскому боксеру Руслану Чагаеву.

30.08.2008 Вернул титул чемпиона мира WBA, победив американца Джона Руиса.

07.11.2009 Потерпел второе поражение в карьере, проиграв британцу Дэвиду Хэю.

Женат, воспитывает двоих детей.

148

...КИЛОГРАММОВ — таков вес боксера. Если применить известную формулу Брока ("рост в см минус 110 плюс 10%") с учетом гиперстенического типа телосложения Валуева, то идеальный вес Николая — 114,4 кг. Но это если бы он не занимался спортом.

На стул в студии МН боксер садится с сомнением, мебель скрипит и потрескивает.

— Много стульев сломали за карьеру?

— Наверное, не меньше пяти.

— Сколько же нужно есть, чтобы поддерживать такую форму?

— Если мне нравится какой-то суп, я могу его много съесть, но тогда я уже не буду второе. Салатник огромный супа могу запросто съесть. Мороженое люблю, а конфеты нет.

— Николай, представьте, просыпаетесь вы ночью, проходите на кухню, заглядываете в холодильник, а там всего-навсего три килограмма колбасы…

— Если там три кило колбасы, а я очень голодный — проблема решена. Останется даже.

12

...ПОДТЯГИВАНИЙ— таков рекорд Валуева: "С турником у меня и раньше было не очень, 12-15 раз, а сейчас из-за травм я с подтягиваниями аккуратно, на рекорд не хожу". В отжиманиях боксер тоже не делает ставку на количество. "Можно за один подход и сто раз отжаться. Но это же коротенькие, неправильные. Я предпочитаю за один подход делать 10-15 отжиманий на кулаках или на пальцах, но правильных: когда у вас тело не гуляет, когда касаетесь грудью пола. И потом — чем руки длиннее, тем труднее жать".

44,9

...КИЛОГРАММА составила разница в весе между претендентом Дэвидом Хэем (98,4 кг) и чемпионом по версии WBA Николаем Валуевым (143,3 кг) в поединке, состоявшемся 7 ноября 2009 года. Валуев проиграл этот бой. Выступления Русского Гиганта на ринге часто напоминают охоту на мух: мухобойка размером с табуретку летит в цель, но в последний момент надоедливое насекомое уворачивается и кусает в ответ. Эксперт Александр Беленький утверждает: технически Валуев — нормально подготовленный боксер. "Просто не бывает высокой скорости при таких размерах. Резко гаснет скорость после двух метров роста. При этом вроде бы смотришь на баскетболистов NBA — ох какие они все скоростные. Но там совсем другой тип мышц. Да, у них огромная мускулатура, но это не боксерское телосложение — более тонкие кости. Недаром многие баскетболисты хвастались, что перейдут в бокс и легко набьют всем морду, но почему-то никто этого не сделал".

ЕСЛИ МНЕ НРАВИТСЯ КАКОЙ-ТО СУП, Я МОГУ ЕГО МНОГО СЪЕСТЬ, НО ТОГДА Я УЖЕ НЕ БУДУ ВТОРОЕ

241

...АНЕКДОТ в архиве сайта "Анекдоты из России" (anekdot.ru) содержит ключевое слово "Валуев". Вот, например: "Ночью воры проникли в квартиру Николая Валуева и вынесли все — побои, страх, боль и унижение". Кроме того, боксер фигурирует в 38 забавных историях, 7 афоризмах и 16 стихотворениях. Валуев относится к этому с тщательно замаскированным удовольствием: "Спасибо, что сочиняют, — это народное признание. Раньше даже собирал эти анекдоты в компьютере, но секретарша стерла случайно".

Я ЕЩЕ НЕ ПОСТАВИЛ ВСЕ РЕКОРДЫ, КОТОРЫЕ БЫ ХОТЕЛ

3

...БЕСПЛАТНЫЕ ШКОЛЫ бокса для детей и взрослых уже открыл Николай Валуев в Петербурге и области. На очереди еще две в северо-западном регионе и одна в Сочи. Кроме того, с 2007 года проходит юношеский турнир по боксу на Кубок Валуева: "Победителям у нас дают такие призы, которых нет даже на взрослых чемпионатах. Помимо памятных кубков, грамот, медалей и спортивных костюмов есть три номинации: "Воля к победе", "Лучшая техника" и "Лучший боксер" — по 10 000 руб. призеру. Конечно же, в любительском боксе это вызвало бурю эмоций — там ведь вообще ничего не платят".

4

...ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ФИЛЬМА с участием Валуева уже сняты ("Путь", сериал "Игра без правил", "Каменная башка", "Семь гномов: и целого леса мало"), на очереди еще один проект: "Сценарий уже есть. Это экшн, название говорить нельзя пока". И останавливаться на достигнутом Русский Гигант не собирается. "Кино мне, в принципе, интересно: как самовыражение, как работа, как процесс вообще. Все это мне подходит". Своей жизненной целью Валуев называет не возврат чемпионского пояса, а съемки в хорошем кино.

— Кажется, просто так сложилось: занялся боксом, потратил на это кучу времени — ну не бросать же начатое, работа есть работа. Можно было бы заработать приличные деньги чем-то другим — вы бы и боксом никогда не занимались?

— Все так и есть, — улыбается Валуев.

5

...РУЖЕЙ в арсенале охотника Николая Валуева. Любимая пушка — карабин Sauer: "Всегда хотел карабин, сделанный под меня, и мне его сделали на заказ. Остальные ружья у меня стандартные, а у этого приклад под мою руку, пальцам удобно". Если есть желание побольше узнать о деятельности боксера-охотника, ищи в подшивке журнала "Охотничий двор" за 2010 год серию статей Николая Валуева "За перепелами в Армению".

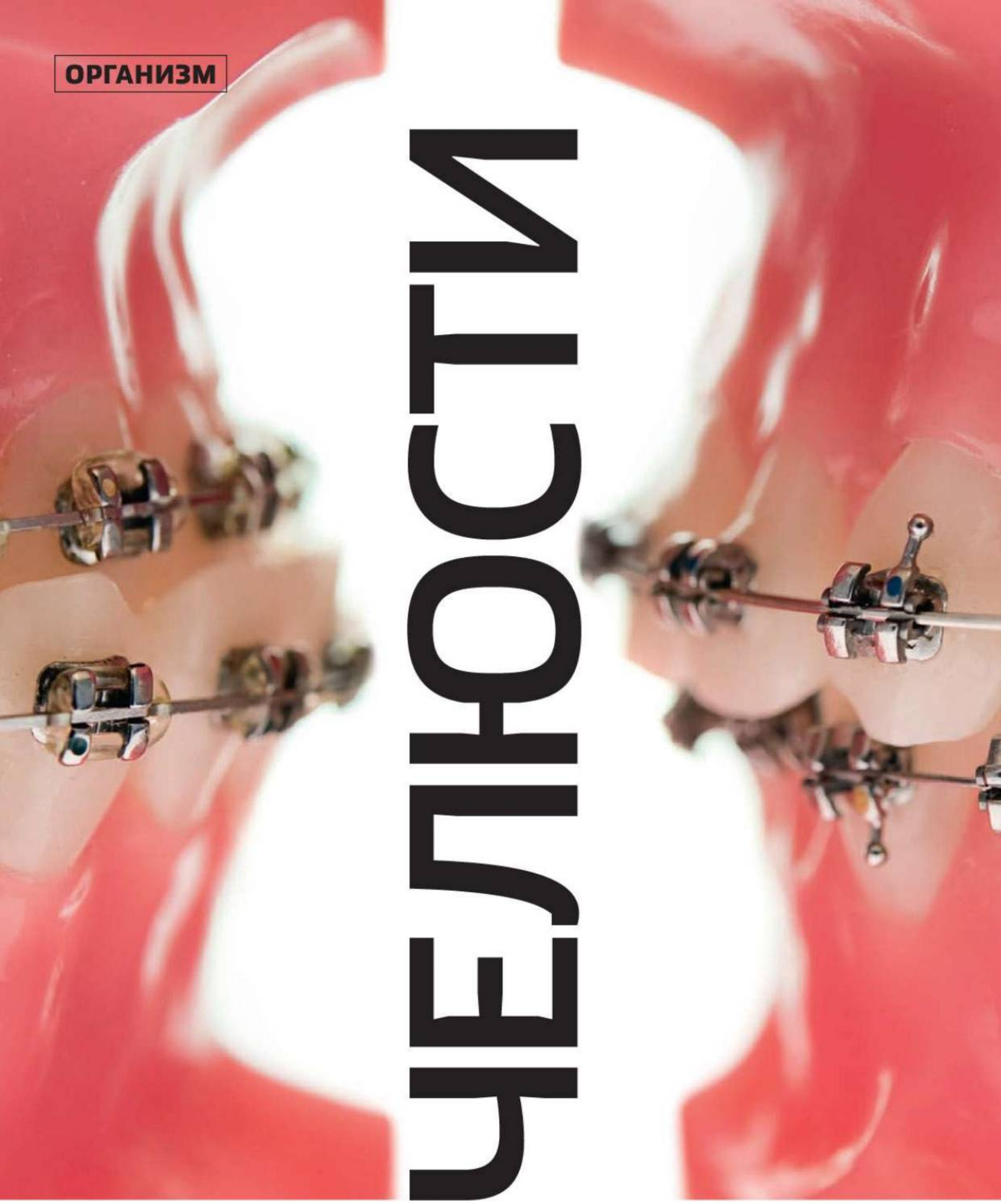
3

"Я первый чемпион мира в супертяжелом весе из России. Да, это так. Было и было. Я не живу этим, это уже прошлое. Когда-то, когда я стану старым дедушкой, буду внукам рассказывать, какой я крутой был. Но когда придет время. Сейчас у меня впереди столько дел. Я молодой, куча энергии. Когда человек начинает думать о том, что он уже сделал, какие у него заслуги — это или тщеславие, или сумасшедшая гордыня. Ни того ни другого у меня нет. Конечно, я еще не поставил все рекорды, которые хотелось бы. Вот Галя родит третьего, и тогда все". ■

ФОТО: ИТАР-ТАСС, PHOTOXPRESS, LEGION-MEDIA, REUTERS

Архангельск
Астрахань
Владивосток
Владикавказ
Вологда
Екатеринбург
Железнодорожный
Зеленоград
Иваново
Иркутск
Йошкар-Ола
Калининград
Курган
Люберцы
Магадан
Магнитогорск
Махачкала
Минск
Москва
Мытищи
Нижневартовск
Нижний Новгород
Омск
Оренбург
Пермь
Рязань
Самара
Санкт-Петербург
Саратов
Старый Оскол
Сургут
Тюмень
Улан-Удэ
Ульяновск
Уфа
Ханты-Мансийск
Якутск
Ярославль
www.glenfield.ru
GLENFIELD®
Show-room(Москва) +7(495)926-2338; +7(495)926-2339

ЧЕЛЮСТИ



КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

Если не успел исправить кривые зубы в юном возрасте — не беда. Технологии ушли настолько далеко вперед, что теперь брекеты можно ставить хоть на пороге могилы. Доживший до первых седин Иван Глушков так и поступил.

Может быть, во всем виноват
падение лицом в чугунную ванну
в двухлетнем возрасте — ванна
лишила меня пары передних зубов
и наверняка что-то там повредила
в челюсти. Может быть, виновата моя
сентиментальная натура, которой
глубоко претил варварский способ
вынимать молочные зубы вилками,
как делали мои одноклассники, —
у меня они вываливались сами и как-
то неохотно. Может быть, виноваты
мои родители, не надевшие мне
брекеты лет в 12–13, когда бессовестное
поведение зубов уже стало видно
невооруженным взглядом.

УДИВИТЕЛЬНО, НО ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ кривые зубы не стали причиной комплексов (которых и так хватало). Разве что однажды районный гопник предложил мне: "Давай, на, поправлю те, на, зубы, на!", что, конечно, стало поводом для беспокойства. Но гопник неожиданно угомонился и поправлять зубы не стал. Правда, это был единичный случай, а так кривизну зубов не все и вовсе не сразу замечали. Всплывала эта тема только во время визитов к стоматологам, которые неизменно произносили одну и ту же фразу: "Да, зубы надо исправлять. Да, это долго и сложно и стоить это будет <астрономическая сумма> рублей". Со временем врачи становились все суровее и грозили мне в старости адскими муками и выпадением челюсти. Я, как любой нормальный мужчина, думал: "Да, когда-нибудь потом я обязательно все сделаю!"

И вот так незаметно дорос до 30 лет. И тут вдруг мой друг спохватился и сообразил, что у него есть знакомая, детский ортодонт, которая готова меня принять, да еще и со скидкой.

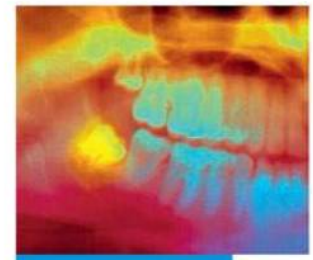
Сначала рвем

Диагноз оказался прост — слишком маленькая челюсть для таких больших зубов. Надо будет удалить 4 из моих 32, чтобы оставшиеся при помощи брекетов раздвинуть по освободившимся местам. С направлением на удаление (на котором врач Татьяна Кучумова, видимо по привычке работы с детьми, написала: "Глушков Ваня") я отправился в стоматологическую клинику, предвкушая (и предчувствия меня не обманули) массу неприятных ощущений. Фамильярное "Ваня" не смутило примодненного доктора Николая Зубова — с прической, дыркой от серьги в ухе и солидной золотой цепью на запястье. Он отправил меня на рентген зубов — вокруг снимка скоро сгрудились все врачи клиники, которые цокали языком и говорили: "О, смотри-ка, артефактная челюсть". Это еще больше уверило меня в правильности моих действий. Затем доктор Зубов усадил меня в кресло, упер мой затылок себе в грудь и своими тонкими руками полез мне в рот.

— Какие скученные зубы! Какие скученные зубы! — приговаривал доктор, безуспешно пытаясь выдернуть из моего рта хоть что-нибудь.

— Ы-ы-ы! — пытался поддержать беседу я.

— Сука, что ж так тяжело идет, — перекрывая хруст челюсти, дал волю чувствам Зубов, вытаскивая на свет божий окровавленный зуб.



НЕПРАВИЛЬНЫЕ ЗУБЫ

Часто встречающаяся причина "скученности" в челюстях — печально известные зубы мудрости. Это режущиеся лет в 17-25 самые дальние коренные зубы, третьи моляры. Медики говорят, что на данный момент это атавизм, то есть зубы мудрости нам не нужны — у нас челюсть меньше, чем у суровых пещерных мужчин. Почему-то бытует легенда, что удаление зубов мудрости — это придуманный недобросовестными врачами способ подзаработать. На самом деле, вариантов подзаработать на пациенте навалом, помимо этой сложной и трудоемкой, в первую очередь для врача, операции. Ни один нормальный врач не станет удалять здоровые зубы мудрости. Другое дело, что они часто неправильно прорезаются, сдавливая соседние зубы. Как следствие — кариес и пародонтит.

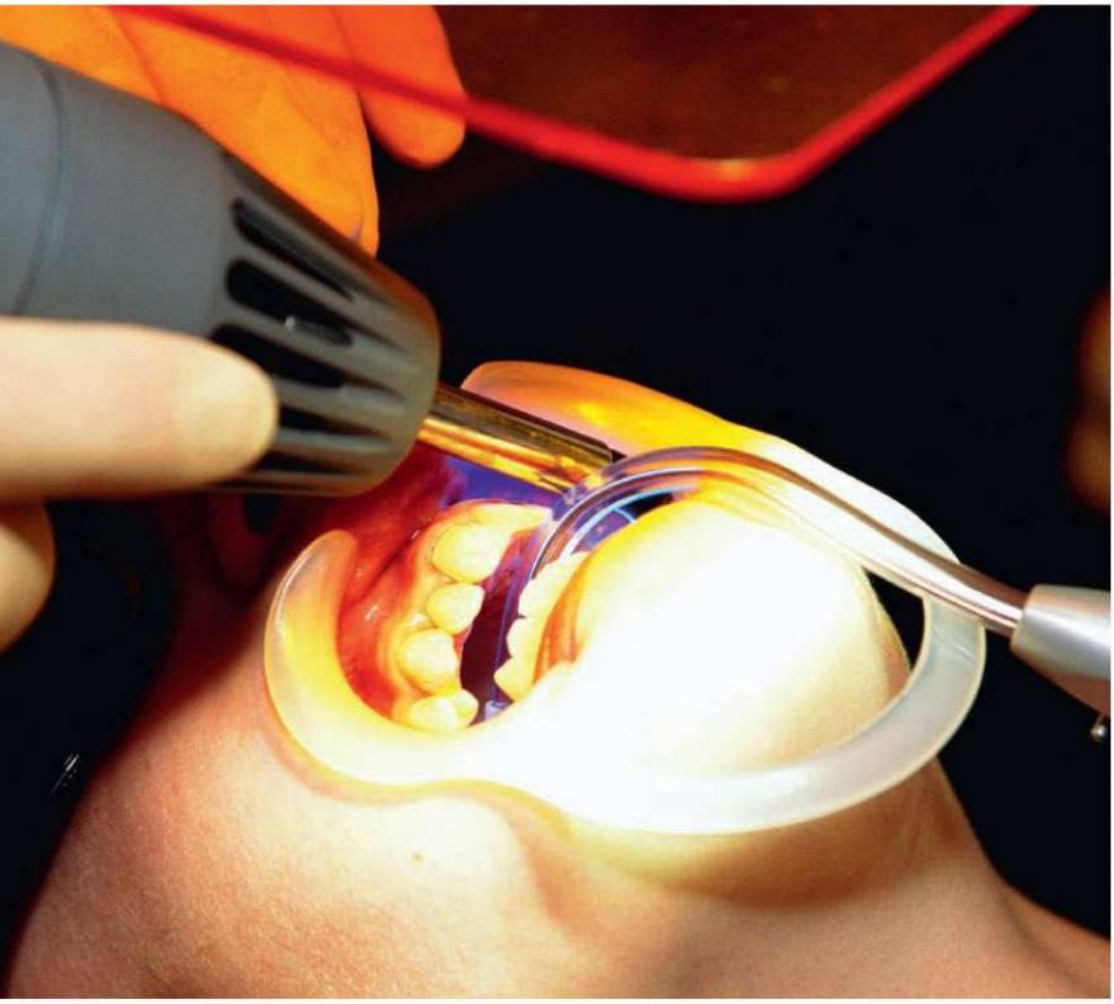
Вы смотрите и не верите своим глазам! Ваша новая кухня со встраиваемой техникой Siemens выглядит как кадр из фантастического фильма: строгие и сдержанные приборы мерцают космическим голубым светом, интуитивно понятный принцип управления и полностью автоматические программы приготовления вызывают искреннее восхищение. Но это не фантастика, а реальные достижения передовых технологий и непревзойденного немецкого качества, воплощенные Siemens в жизнь. Другим они будут доступны только в будущем, а вам – уже сегодня.
Siemens – марка №1 на рынке бытовой техники в Германии*. www.siemens-home.com/ru/

Будущее приходит в дом.

SIEMENS

* На рынке крупной бытовой техники, по состоянию на 01.04.2010.

Реклама. Товар сертифицирован.



Идя из клиники к машине, я почувствовал то, что, видимо, чувствуют сентиментальные подростки, вмазывающиеся обезболивающим для беременных, — эйфорию, тяжесть в руках и ногах и непреодолимое желание спеть "ночное рандеву в час разлуки!", что я и сделал, едва сел в авто.

В промежутках между визитами к Зубову (которые случались раз в неделю) мне приходилось поддерживать состояние "ночного рандеву" кетановом и прочими обезболивающими — челюсть ныла нестерпимо, причем, что странно, начинала болеть не сразу, а дня через два после извлечения очередного зуба.

Наконец, в моем рту образовались четыре симметрично расположенные аккуратные дырки (одна не очень аккуратная, из-под зуба мудрости, изъятие которого напоминало по продолжительности, болезненности и кровавости полноценные роды). По две на челюсть. Когда дыры зажили, недельки через две регулярного употребления кетанова, я отправился к ортодонту.

Тянем

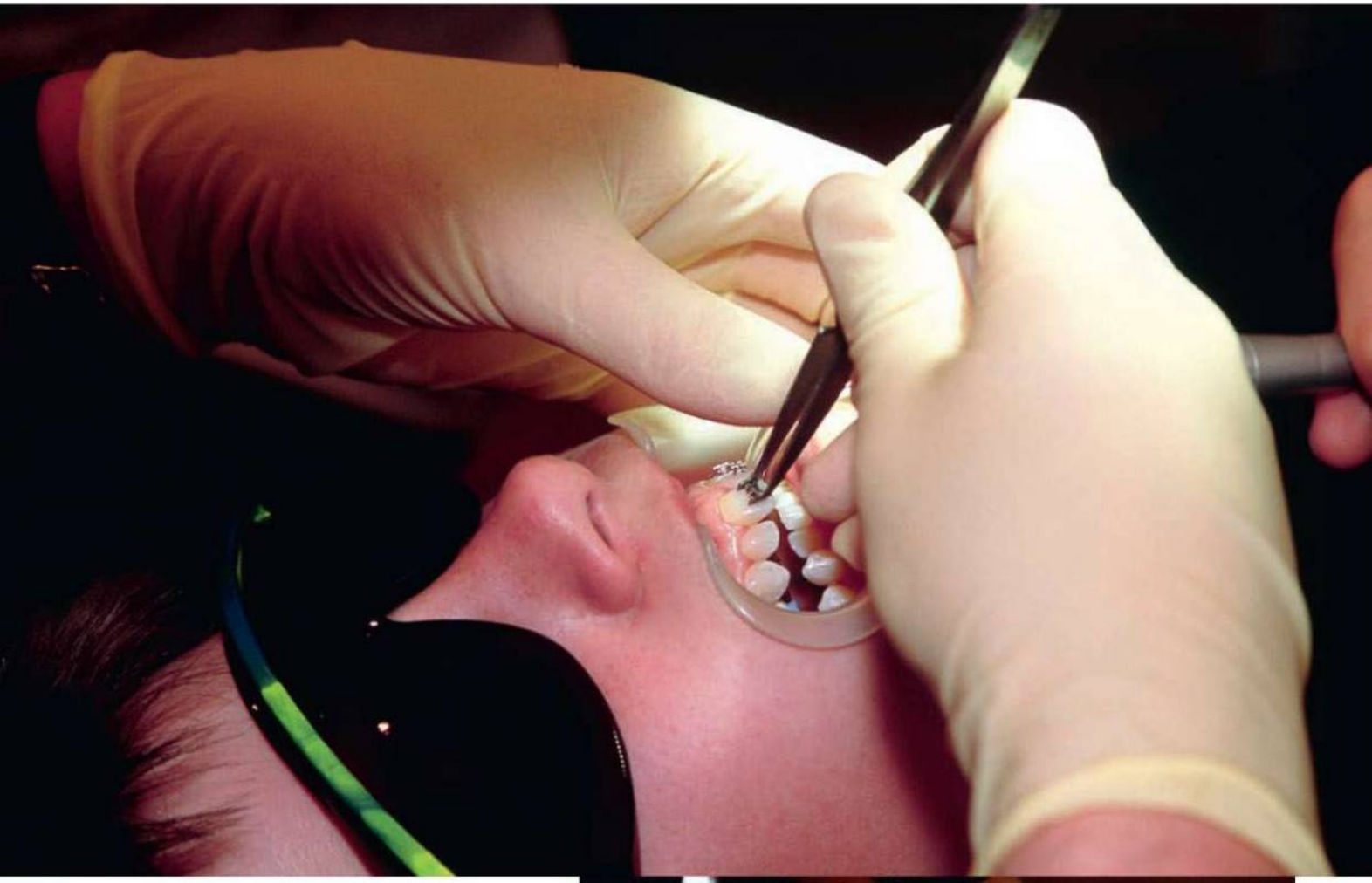
Процесс установки брекетов оказался на удивление быстрым и безболезненным. Коренные зубы (моляры, или просто "задние"), как правило, растут ровно, вся кривизна происходит в передней части рта, где клыки и резцы. Поэтому на четыре первых ровно стоящих коренных зуба симметрично ставят коронки — металлические цилиндры с крючками. Зубы, расположенные между коронками, и подлежат выпрямлению. На них клеятся собственно брекеты — тоже своего рода металлические крючки. В эти крючки и крючки на коронках крепится металлическая силовая дуга, по форме повторяющая самую идеальную из идеальных улыбок, — она будет оказывать небольшое, но постоянное давление на зубы, чтобы "растащить" их по челюсти. Помимо брекетов и дуг существуют всякие вспомогательные приспособления — резинки и проволочки, позволяющие более сильно тянуть конкретные зубы. Два ближайших года мне предстоит не грызть (морковки и орехи), не же-

ЧТО ГРОЗИЛО ИВАНУ, ЕСЛИ БЫ ОН НЕ ПОСТАВИЛ БРЕКЕТЫ

Пародонтит — заболевание тканей, окружающих зуб, одной из причин которого может быть неправильная гигиена и/или чрезмерная скученность зубов. Не до конца вычищенные отложения способствуют образованию зубного камня, скапливающегося в труднодоступных для щетки местах у основания зубов.

Накапливаясь, зубной камень постепенно отодвигает десну от зуба, открывая бактериям, которых полно в полости рта, доступ к корням и вглубь десны. Попадая туда, они вызывают воспаление, которое со временем может привести к потере зуба. К сожалению, в последнее время пародонтит встречается все чаще, потому что наши челюсти испытывают все меньше нагрузки. Вместо незрелых кореньев и зажаренных целиком мамонтов мы едим все растертое, разваренное и размягченное, челюсть не тренируется и слабеет. Из-за этого челюсти у современных людей не такие развитые, как у наших предков, и зубам в этих челюстях тесно.

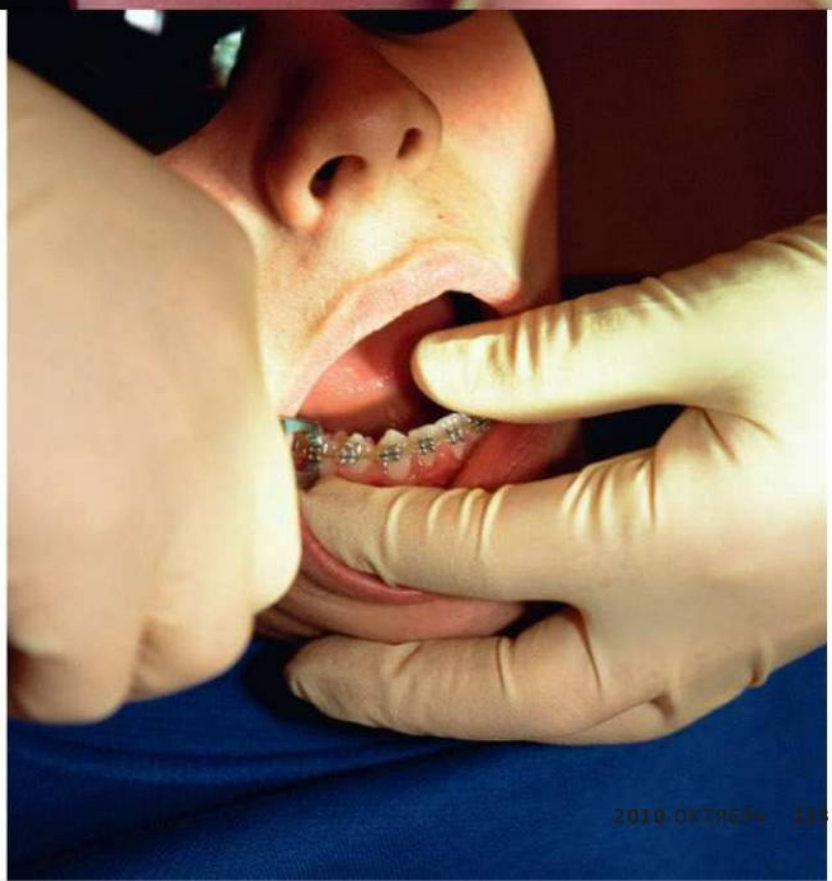
Профилактика тут, как и при любом заболевании, куда проще и приятнее, чем лечение, тем более на поздних стадиях пародонтита спасти зубы практически невозможно. Поэтому — регулярно и тщательно чистить зубы, хотя бы раз в год ходить на чистку к стоматологу и почаще и побольше грызть. Яблоки, морковь, орехи.



ПРОЩЕ НЕ ЕСТЬ, ЧЕМ ЗАПИХИВАТЬ ЕДУ В НАПОЛНЕННЫЙ ЖЕЛЕЗКАМИ И НОЮЩИМИ ОТ ЭТИХ ЖЕЛЕЗОК ЗУБАМИ РОТ

вать жвачку и особенно тщательно чистить зубы — вот и все меры предосторожности.

Первая неделя — адская мука. Несмотря на постоянный голод, понимаешь, что проще не есть, чем запихивать еду в наполненный железками и ноющими от этих железок зубами рот. Эти железки постоянно мешают, цепляются за десны (это больно!), в них застревает еда, поэтому любимая томными девицами кефирная диета была мною освоена от и до. Впрочем, врачи не врут — уже через неделю ко всему привыкаешь. Правда, весь период лечения нужно примерно раз в 10 дней ходить к ортодонту — ставить более жесткую дугу, сильнее тянущую зубы (из-за чего они ноют ближайшие день-два),



надевать на брекеты дополнительные резинки, скобки и проволочки. В общем, корректировать процесс.

Больное место — это, разумеется, гигиена. После каждой еды приходится запираться в туалете с горстью зубочисток, долго и тщательно полоскать рот, выковыривать из брекетов куски морковки и особенно зелень. Утром и вечером — мучительное надраивание зубов целым арсеналом щеток. Одна — обычная, которой надо чистить свободные от брекетов зубы в глубине рта. Вторая — для чистки зубов, на которых стоят брекеты. У такой щетки щетина по краям длиннее, чем в середине. И наконец, маленькая щетка в виде ершика, чтобы чистить промежутки между брекетами. Это все, конечно, несколько утомительно, но от тщательной гигиены еще никто не умирал. Что действительно расстраивает — это запрет на орехи и другую твердую еду и жвачку.

БОЛЬНОЕ МЕСТО — ЭТО, РАЗУМЕЕТСЯ, ГИГИЕНА. ПОСЛЕ КАЖДОЙ ЕДЫ ПРИХОДИТСЯ ЗАПИРАТЬСЯ В ТУАЛЕТЕ С ГОРСТЬЮ ЗУБОЧИСТОК

Главная проблема у всех носящих брекеты — психологического плана. "Вот они торчат на зубах, и это все видят, это ужасно и некрасиво". Из-за этого люди тратят сумасшедшие деньги, устанавливая себе всякие прозрачные, невидимые брекеты. Лично мне это напоминает попытки прикрыть лысину отращенной прядью — все видят, что ты лысый, да еще и комплексуешь по этому поводу. Прозрачные брекеты все равно заметны, к тому же они имеют свойство краситься, если, например, носящий их человек пьет много крепкого чая или кофе. Да и окружающих смущают скорее не брекеты на зубах собеседника, а то, что этот собеседник комплексует из-за брекетов. Поэтому я с самого начала старался не переживать по поводу своей стальной челюсти — и это у меня получается.

КОМУ, КАК И КОГДА СТАВИТЬ БРЕКЕТЫ

Брекеты можно ставить в любом возрасте, хотя чем раньше, тем лучше. Помимо эстетических, существуют и врачебные показания для такого лечения. Например, угроза пародонтита из-за скученности зубов. Брекеты используют и как подготовительное лечение при протезировании. Если протез не поставить сразу после удаления зуба, соседние зубы начинают сдвигаться в сторону образовавшейся щели. Такая ситуация нарушает нормальное движение челюсти — сустав и мышца, приводящая челюсть в движение, испытывают дополнительные нагрузки. Поэтому при протезировании ортодонт сначала раздвигает зубы, стремясь вернуть им первоначальное положение, а потом уже ставит протез. Существует несколько видов брекетов. Самые надежные, эффективные (и дешевые) — металлические (1а). Они могут обойтись в 50 000-100 000 руб. (с установкой и "подкручиванием" в течение пары лет), в зависимости от сложности ситуации. Единственный их недостаток — они самые некрасивые и самые заметные. Существуют "веселенькие" версии металлических брекетов (1б), но это, скорее, для читательниц журнала Yes!. Прозрачные брекеты, пластиковые, керамические и сапфировые (2), менее удобные в работе, более хрупкие и дорогие, зато гораздо менее заметные на зубах. Существуют еще так называемые лингвальные брекеты (3) — они устанавливаются на зубы с внутренней стороны. Но применяются лишь при небольшой неровности зубов и в первое время могут причинять пациенту сильный дискомфорт. ■

ФОТО: EAST-NEWS, GETTY, LEGION-MEDIA

RENAULT MEGANE COUPE[1]

ВСЕОБЩЕЕ ВОСХИЩЕНИЕ — ЭТО ИСПЫТАНИЕ. Я К НЕМУ ГОТОВ

www.renault.ru

RENAULT MEGANE COUPE. Его яркий дизайн притягивает взгляды, а высокая техническая оснащенность превращает поездку в настоящее удовольствие.

- **Двигатель 2 л, адаптивная бесступенчатая коробка передач (вариатор), панорамная стеклянная крыша, биксеноновые фары с поворачивающимся элементом, литые диски, CD/MP3 с системой трехмерного объемного звучания Arkamys®, Bluetooth, USB[2]**
- **От 707 000 рублей[3]**
- **Новое предложение от RENAULT Credit — страховая защита платежей по кредиту**
- **Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[4]**

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

Renault рекомендует elf

RENAULT CREDIT 6,9%[5]

*Управляй переменами. [1]Купе. [2]Перечисленное оборудование доступно в зависимости от комплектации или опционально. [3]Рекомендованная цена на версию Dynamique (Динамик) 1,6 МКП6 без учета стоимости окраски металлик. [4]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. [5]Пониженная ставка по программе RENAULT Credit — это расчетная величина, получаемая в результате предоставления специальной цены клиенту, приобретающему автомобиль по программе RENAULT Credit. В результате расходы клиента в процессе реализации программы RENAULT Credit будут такими, как если бы клиент взял кредит по ставке 6,9% годовых в рублях на приобретение автомобиля по рекомендованной розничной цене. Условия кредитования: первоначальный взнос — от 10%, срок — от 3 до 12 месяцев, ставка Банка в кредитном договоре — 12%. Комиссия за оформление первого кредита — 6000 р. (при последующих кредитах не взимается). Досрочное погашение (минимальная сумма погашения — 25 000 р.): до 3 месяцев от даты предоставления кредита — 1% от суммы досрочного погашения, но не менее 1500 р., после 3 месяцев не взимается. Заемщик обязан застраховать автомобиль по полисам КАСКО и ОСАГО. Неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту — 0,5% за каждый календарный день от суммы просроченной задолженности. Кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами. Кредит с первоначальным взносом от 10 до 14,99% от стоимости приобретаемого автомобиля предоставляется клиентам, имеющим положительную кредитную историю в любом банке РФ. Предложение действительно до 31 октября 2010 г. для автомобилей Renault Megane Coupe. Кредитование осуществляет ЗАО «ЮниКредит Банк» (Генеральная лицензия №1 Банка России). Услуги страхования по программе страхования «Защита платежей» предоставляются ЗАО «АЛИКО» и ЗАСО «ЭРГО Русь». Оформление программы страхования не является обязательным условием выдачи кредита. Дополнительную информацию по предложению вы можете получить по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по России бесплатный) или на www.renault.ru. Условия предложения могут быть изменены в случае изменения рекомендованных розничных цен. Условия и тарифы действительны на 01.08.2010 г. и могут быть изменены Банком в одностороннем порядке. Реклама.

Отбой тревоги

ЕСТЬ ДВЕ НОВОСТИ — ПЛОХАЯ И ХОРОШАЯ. ПЛОХАЯ: УЧЕНЫЕ ЗАФИКСИРОВАЛИ ОЧЕРЕДНУЮ ПАНДЕМИЮ, А ИМЕННО — УБИЙСТВЕННУЮ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЭПИДЕМИЮ ТРЕВОЖНОСТИ. ХОРОШАЯ: ЭТО НЕ ШИЗОФРЕНИЯ, НА РАННЕЙ СТАДИИ ТЫ СПРАВИШЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ САМ — НУ, ИЛИ С ПОМОЩЬЮ MH.

ТЕКСТ: НИК БРЭДШОУ

ЗАВИДЕВ У ПОДЪЕЗДА СКОРУЮ, ТЫ ПУГАЕШЬСЯ: "Черт, это за кем-то из моих". Ты постоянно кусаешь губы или дергаешь ногой под столом. Вечером долго не можешь заснуть, прокручивая в голове события и фразы ушедшего дня. Из всех возможных вариантов развития событий ты заранее предполагаешь самый неблагоприятный. Так? Поздравляю, ты один из нас, современных жителей большого города с больной психикой.

Ну да, у нас тут то торфяные пожары, то ураганы, то теракты. "Жизнь тяжелая, времена неспокойные, да и вообще — у всех стресс", — скажешь ты. И будешь неправ. Проблема гораздо глубже. И если не решить ее сейчас, ты просто разрушишься изнутри, как съеденный термитами телеграфный столб.

Сильнее стресса

Стресс (в научном понимании этого слова) может быть полезен. Ведь обычно это кратковременная реакция на что-то неприятное, но понятное, очевидное. И за ней, как правило, следует положительное действие, направленное на решение проблемы. Если тебе предстоит долгая поездка на машине по жуткой погоде, тебе просто необходимы адреналин и кортизол, которые активно вырабатываются в стрессовых ситуациях, — эти гормоны помогают тебе сосредоточиться. А когда все заканчивается, ты расслабляешься: доехал, отлично.

Тревога — это другое. Она постепенно разъедает тебя на более глубоком и не менее опасном уровне. Это не стресс во время опасной поездки здесь и сейчас, а неприятное предвкушение

за несколько недель до нее. Это не восторг от получения новой работы, но немедленно приходящий страх потерять ее. Медицинское название проблемы — "генерализованное тревожное расстройство" (ГТР). В психиатрии его описывают как чрезмерное хроническое беспокойство, которое не ограничивается какими-либо специфическими обстоятельствами или ситуациями и выражается в стереотипных опасениях, волнении и беспокойстве по самым разным, нередко малозначимым поводам. То есть где-то внутри себя ты постоянно ждешь неприятностей и даже не можешь толком объяснить каких.

Нет, ты не истерик и не тряпка. Тебя просто подвела твоя голова. Когда ты сталкиваешься с угрозой, в мозг поступают два сигнала: первый активизирует область, ответственную за принятие решений, второй направляется к миндалевидному телу, клетки которого специализируются на регистрации угрозы и быстрой реакции на нее. Миндалевидное тело настолько отзывчиво, что реагирует на угрозы, которые ты даже не успел осознать. Или которую вообще не считаешь угрозой лично тебе — как, например, новости о наводнении в Пакистане. Более того — туповатое тело продолжает реагировать и на угрозу, которая уже миновала. У многих из нас этот небольшой центр обнаружения опасностей перегружен и пребывает в режиме постоянной паники.

Основная причина в том, что мы не приспособлены жить в новые времена. Конструктивно мы — все те же обезьяны, которые должны лениво пастись в прериях, зная три заботы (пожрать, размножиться и убежать от льва). А на практике мир вокруг нас трещит и рушится и за день ты получаешь больше новостей, чем твои предки — за пару поколений.

Мир стал маленьким и прозрачным. Ты завален сообщениями о вещах, которые попросту не можешь контролировать, — курс рубля упал, в Ингушетии опять что-то рвануло, из Китая надвигается какой-то вирус, сборная по футболу вообще в полной ж… Каждая сводка новостей непременно напомнит, что ты бессилен повлиять на события, определяющие твою жизнь. Мозг не успевает реагировать и обрабатывать каждую из потенциальных опасностей, и нарастает тревога. А потом и паника. Подсознательно ты чувствуешь себя за рулем автомобиля, которого понесло и закрутило на гололеде. В такой обстановке уже любое событие, включая твои мелкие житейские неприятности, вызывает приступ панической атаки.

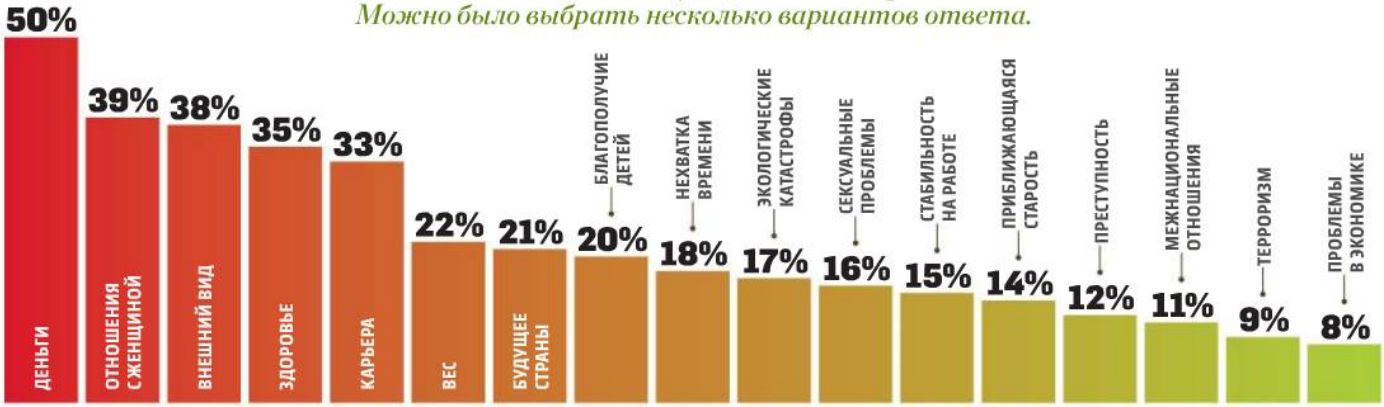
Не бойся себя

ГТР — самая распространенная психическая проблема человечества. В клинической форме этим расстройством страдают 5-10% населения, а распространенность субсиндромальной тревоги (то есть на грани болезни) в среде взрослых — 28-76% населения, в зависимости от региона планеты (надо полагать, на Мальдивах жить поспокойнее, чем в Москве). Беспокойство расходится по миру волнами, как эпидемия. "Вместо того чтобы идти узенькими тропинками рационального мышления, мы используем мнение других людей в качестве руководства к действию, — говорит доктор Грегори Бернс, эксперт в области поведения толпы. — Если мы почувствуем, что вокруг паника, мы тоже запаникуем, даже не зная причины". Свежий пример: летом была аномальная жара, пожары погубили половину урожая, говорят, не будет хлеба и все дико подорожает, надо закупать макароны, муку и крупу. Чем тебе привычнее руководствоваться — серьезной оценкой сложившейся ситуации или вот этим самым "говорят"?

Другая причина нарастания тревоги — твоя боязнь признаться себе в том, что тебя что-то беспокоит. Согласно нашему опросу, каждый третий мужчина волнуется из-за собственного здоровья. Для кого-то это не так уж и плохо: волнуется — значит будет действовать. Но тревожное состояние парализует волю, и ты не идешь к доктору. А оттого еще больше тревожишься. "Мужчины часто воспринимают тревожность как проявление слабости", — говорит Крис Тайс, терапевт, специалист по тревожным расстройствам. В психотерапии эту свойственную мужчинам реакцию на трудности

ЧТО ТЕБЯ ГЛОЖЕТ?

3457 человек на сайте mhealth.ru сообщили, о чем они тревожатся больше всего. Можно было выбрать несколько вариантов ответа.



А вот так, для сравнения, выглядит пятерка главных тревог современного британского мужчины: 71% — деньги, 52% — вес, 48% — внешний вид, 41% — здоровье, 40% — отношения с женщиной.

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

Три легких правила психотерапевта Криса Тайса, которые помогут тебе держать тревогу под контролем.

1. Правило 20 минут

Не надо бегать марафонскую дистанцию каждые выходные, чтобы растрясти залежи умственной энергии, которая может перерасти в хроническую тревогу. Достаточно 20 минут в день честно занять себя какой-либо физической нагрузкой. Внеси это в свой рабочий распорядок; пусть это будет даже пешая прогулка на работу и домой.

2. Правило эгоиста

Время, потраченное на себя, – мощный сигнал о том, что твоя жизнь под контролем. Выдели хотя бы 15–20 минут в день на то, чтобы не делать ничего и поставить мир на паузу. Медитация – как вариант.

3. Правило анализа

Перевод тревоги в рационально-мыслительную часть мозга принципиально важен. Определи, из-за чего ты волнуешься, перечисли это на бумаге в порядке значимости и пойми, что тебе нужно будет делать, столкнувшись с той или иной проблемой. Тревога не приходит из внешнего мира – она рождается в твоей голове. То, что ты думаешь об окружающем мире, формирует твои чувства, и с готовым планом действий тебе будет спокойнее.

так и называют: "нежелание жаловаться". Однако удержание тревоги, запрятанной как джин в бутылку, опасно.

Итак, наступает самый интересный момент рассказа: сейчас мы сообщим, что может испортить в твоей жизни синдром тревожности. Короткий ответ: все.

ЗДОРОВЬЕ? Проще сказать, что в твоем организме ГТР не разрушает (похоже, только пятки). Риск развития болезней сердца при ГТР вырастает в шесть раз, желудка — в три раза, органов дыхания — вдвое и т.д.

СЕМЬЯ? Человек с тревожным синдромом отличается повышенной раздражительностью, он обидчив, плаксив, готов взрываться по пустякам. Сомнительный фундамент семейного счастья, да?

КАРЬЕРА? Мало того что у пациента с ГТР в 2-2,5 раза снижается работоспособность мозга. Кардинальная отличительная черта тревожника — он абсолютно не может переносить неопределенность, потому планирует все до мельчайших подробностей и не тер-

СПОКОЙНАЯ ЕДА

Чтобы забыть про успокоительное, включи в рацион это:

- **Молоко** Содержащиеся в нем минералы понижают давление. Отличный источник протеина.
- **Шпинат** Богат витаминами группы B, которые способствуют выработке гормонов хорошего настроения.
- **Жирная рыба** Омега-3 жирные кислоты могут на 20% унять твои враждебные настроения.
- **Бананы** Способствуют выработке мелатонина, гормона спокойствия и сна.
- **Говядина** Просто-таки напичкана цинком, железом и витаминами группы B, что в комплексе поможет выровнять твое настроение.
- **Арахис в шоколаде** Эндорфиново-протеиновая смесь поможет сконцентрироваться.

ФОТО: DAVID BALHUIZEN

пит отступления от схемы. В бизнесе такой человек проигрывает прямо на входе. Начальник с ГТР никогда не будет доверять подчиненным, будет контролировать все до мельчайших деталей, убьет в коллективе инициативу и вынужден будет делать все сам. В общем, невеселая история.

Думай иначе

Теперь посмотри на себя. Большую часть времени за последние четыре недели ты испытывал напряжение и тревогу. Ты часто просыпаешься по ночам. У тебя часто расстроен желудок или тебя тошнит, ты обильно потеешь, бывают периоды учащенного сердцебиения? Извини, но тебе уже к врачу — это клиническая форма и ее лечат таблетками. Если же ты просто все время неспокоен, справишься сам — но меры нужно принимать срочно, пока не добрался до клиники. Запоминай.

Тревога — это всего лишь заученное поведение. Твой мозг привык жить в режиме стресса. Это нездоровое состояние, но можно "снять" себя с этого сценария.

"Существуют разные способы успешной борьбы с тревогой, — говорит психотерапевт Крис Тайс. — Но все они прежде всего учат человека контролировать себя, а не окружающий мир".

Наиболее эффективная техника объединяет ментальную переподготовку и физические нагрузки (см. "Правила выживания" на предыдущей странице). "Сама по себе тренировка не вылечит тревогу, но поможет уменьшить ее, — комментирует Тайс свои три правила. — Во-первых, оно выводит из тела токсины физического стресса — так что тело и ум расслабляются. Во-вторых, упражнения фокусируют внимание на чем-то реальном, уводя его от абстрактной тревоги, так что ты немедленно ощущаешь больший контроль над происходящим. А ощущение контроля — это ключ к тому, чтобы справиться с проблемой".

Затем необходимо перенастроить мозг. Можно постоянно одергивать себя, запрещая волноваться по тому или иному поводу. Можно поменьше слушать и читать новости, совсем отказаться от телевизора. Другой вариант — сгущение красок до предела. "Это может прозвучать радикально, но хороший метод — представить, что бы ты делал, если бы события развивались по худшему сценарию, если бы ты вообще все потерял", — говорит Тайс. Продумай детально каждый шаг, который ты бы предпринял. Таким образом ты превращаешь нечто абстрактное и тревожащее во что-то, к чему ты готов.

Тревога — очень тихий убийца, живущий в неосознаваемой части мозга и оттуда распространяющий свое влияние на тебя. Как только ты переместишь ее в область мыслительного, рационального участка, ты начнешь свою борьбу с ней.

Вот тебе хрестоматийный пример для закрепления материала. В 1929 году, во времена Великой депрессии, у финансового консультанта Лоуренса Фейвы дела шли из рук вон плохо. Ему казалось, он не может вынести груза навалившейся неопределенности. Он пытался представить, что будет с его семьей и с его клиентами, если он примет хоть одно неверное решение. И, окончательно раздавленный тревогой, сиганул с моста в реку.

Дальше все было просто. Фэйва начал тонуть. Невообразимая угроза неясного будущего была вытеснена реальной угрозой смерти. Мозг сосредоточился на том, чтобы справиться с четкой и ясной опасностью, и вспомнил, как нужно функционировать в таких случаях. Тревога превратилась в спасительный стресс, мозг пережевал проблему. Собрав все свои силы, Фэйва продержался на плаву до момента прибытия полиции. И вышел на берег уже спокойным, как Бенджамин Франклин на стодолларовой бумажке.

ЧТО У ТЕБЯ НА УМЕ?

Пройди экспресс-тест, чтобы понять, какого рода твое беспокойство и что надо делать, чтобы избавиться от черных мыслей, если они есть.

1. КАК ТЫ СПИШЬ НАКАНУНЕ ВАЖНОГО СОБЫТИЯ?

А Проводишь под одеялом освежающие 8 часов.
Б Поздно ложишься, просыпаешься в 6 утра и проверяешь, ничего ли не забыл.
В Долго не можешь заснуть. Просыпаешься в 4 утра с головой, забитой мыслями.

2. КАК ТЫ ОБЫЧНО РАССЛАБЛЯЕШЬСЯ?

А С бокалом вина за новым фильмом.
Б Выпиваешь всю бутылку. День-то был длинным.
В Пересматриваешь любимые эпизоды Comedy Club, но что-то тебе уже не смешно.

3. КАК ЧАСТО ТЫ ХОДИШЬ ПО-БОЛЬШОМУ?

А Раз в день, как часы.
Б Обычно тебе приходится бежать в туалет перед серьезной встречей.
В Часто. Ты тратишь на это не меньше времени, чем на работу.

4. КАК ТЫ ВЕДЕШЬ СЕБЯ, ОБЩАЯСЬ ВНЕ РАБОТЫ?

А Смеешься, выпиваешь, хлопаешь всех по плечу и вообще веселишься.
Б Работа поначалу не отпускает, но где-то через час ты приходишь в себя.
В Ты не любишь вечеринки: слишком много народу.

5. КАК ТЫ РЕАГИРУЕШЬ НА СЛОЖНОЕ ЗАДАНИЕ?

А Отлично, работать так работать, к тому же коллеги наверняка смогут помочь.
Б Ты выбираешь первое полуразумное решение.
В Сразу начинаешь видеть ситуацию в черно-белых красках.

КАКИХ ОТВЕТОВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ?

А — ТЫ В ПОРЯДКЕ
Но будь осмотрителен. Даже бессонная ночь может быть предпосылкой тревоги. Мы все подвержены давлению, но как только почувствуешь, что дела ухудшаются, анализируй и разбирайся с причиной беспокойства.

Б — У ТЕБЯ СТРЕСС
Воздержись от выпивки, которая, по единогласному мнению психотерапевтов, лишь ухудшает ситуацию. Сфокусируйся на том, что вокруг тебя. Тревога исходит от будущих, воображаемых катастроф — реальность всегда лучше.

В — ТЫ ВСТРЕВОЖЕН
Самое время менять образ мыслей — возможно, с помощью психотерапевта, чья терапия базируется на когнитивно-поведенческом подходе. ■

Горшочек, вари

При помощи автора книги “Настоящая русская еда” Максима Сырникова мы решили выяснить, что такое настоящая русская еда и куда она подевалась.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ПРИЗЕМЛИВШЕМУСЯ ГДЕ-НИБУДЬ В СПАЛЬНОМ РАЙОНЕ МОСКВЫ ИНОПЛАНЕТНОМУ ЭТНОГРАФУ ПОКАЖЕТСЯ, ЧТО НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ЭТОГО РЕГИОНА — МАКАРОНЫ С МАЙОНЕЗОМ, САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ И КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК (С МАЙОНЕЗОМ) И БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ И МАЙОНЕЗОМ. А ГДЕ ЖЕ ЩИ ДА КАШИ, И БЫЛИ ЛИ ОНИ ВООБЩЕ? СУЩЕСТВОВАЛА ЛИ В ПРИНЦИПЕ ПОЛНОЦЕННАЯ РУССКАЯ КУХНЯ ИЛИ ЭТО МИФ?

ТАКИЕ ВОПРОСЫ обижают главного на нынешний момент исследователя и популяризатора русской кулинарии — Максима Сырникова. Да, кухня была. И разговоры о том, что по кулинарной части предки наши были какими-то ущербными и хлебали круглый год прокисшую кашу, — чушь. В том же "Домострое", книге еще XVI века выпуска, есть масса вполне сложных блюд.

Вот, например, старинная русская "няня" — фаршированный мясом и кашей бараний желудок. "Его практически точная копия — шотландский хаггис, там только вместо гречки ячмень, — говорит Сырников. — Шотландцы этим хаггисом страшно гордятся, готовят его по праздникам. Вместе с килтом и волынкой это основной элемент национальной идентичности. А у нас "няню" знают только те, кто мою книгу читал. Ну, может, еще кто "Мертвые души" хорошо помнит. В деревнях, конечно, старшее поколение продолжает капусту квасить. Однажды меня даже позвали в Новгородскую область посмотреть, как там готовят эту самую "няню". Но в городах родную еду практически забыли. Не было ни продуктов, ни возможности неторопливо готовить. И был советский общепит, ни единого доброго слова про него сказать не могу. Все русские блюда, которые подавались в этих столовых, от детского сада до больницы, были чудовищны. Когда россиянину средних лет говоришь: "Давай щец поедим" — он инстинктивно морщится. Щи — это что-то серое, безвкусное, из той, советской, жизни. Тем интереснее видеть реакцию человека, которому ты приготовишь настоящие суточные щи из разварной баранины и хорошей капусты".

О настоящей русской еде полезно знать несколько фундаментальных тезисов. Вот они.

1 Готовим медленно

Определяющим для национальных кухонь являются технологии использования огня. "Вот, скажем, китайский вок — глубокая сковорода, в которой готовится львиная часть китайских блюд, быстро, на сильном огне, — рассказывает Сырников. — Сами китайцы объясняют ее появление так: дрова в Китае всегда были в дефиците, зато имелось навалом рисовой соломы, которая очень быстро, но очень жарко горела. Поэтому требовалась посуда, которая аккумулировала бы этот жар и давала возможность очень быстро приготовить. А в средней полосе России, наоборот, никогда не было проблем с дровами, поэтому вся кулинария крутилась вокруг русской печи".

НАСТОЯЩИЙ РУССКИЙ ОБЕД ОТ МАКСИМА СЫРНИКОВА ДЛЯ 6 ЧЕЛОВЕК С ХОРОШИМ АППЕТИТОМ

ЧТО НАДО:

- 1 кг бараньей грудинки (можно и свиной или говяжьей)
- 2 луковицы
- 1 корень петрушки
- 1 морковь
- 2 репки
- 500 г квашеной капусты
- 3 ст. л. растительного масла
- Лавровый лист

ЩИ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Для начала готовим приварок. Капусту кладем в керамический горшок или чугунную кастрюлю, добавляем мелко нарезанную луковицу и масло, заливаем водой или капустным рассолом (так, чтобы еле накрыло овощи) и отправляем в духовку, разогретую до 120–140°, на 2–3 часа. Обязательно следим, чтобы капуста не пересыхала, подливая в нее по необходимости ложку-другую воды или рассола.

2 Параллельно в толстостенной кастрюле варим бульон — заливаем грудинку холодной водой, кидаем лук и морковку, ставим на плиту, регулярно снимаем пену и добавляем воды. Так часа три, не меньше. Потом надо процедить бульон, залить его в горшок с приварком, снять туда же с костей мясо, добавить порезанные корень петрушки и репки. И еще час в духовке. За пять минут до готовности добавляем лавровый лист, солим. В старину сметану в суп клали в этот же момент, но ты можешь положить ее в тарелку, по современной моде.

3 Если хочешь, чтобы щи превратились в легендарные суточные, — готовый приварок на ночь поставь на мороз. Заледеневшая капуста станет мягче и слаще, а уже наутро залей ее бульоном и вари так же, как обычные щи.

Протопленная часа три печь сохраняла тепло не ниже 60-70° около 12 часов. Поэтому многочасовое томление продукта при невысокой температуре и было ключевым, основным методом приготовления еды. Протопленная печь использовалась с утра до вечера без перерыва. В ней пекли блины на завтрак — именно пекли, настоящие русские блины не жарят, не переворачивают и уж точно не подкидывают, а равномерно пропекают в печи. Параллельно готовили щи и какую-нибудь гречку с мясом на обед, сушили грибы, топили молоко, подогревали воду для мытья.

2 | Бродим

Короткое лето приносит всего один урожай, на долгую зиму надо приготовить запасов — потому квашение, соление и мочение продуктов стали одними из основных приемов русской кухни. Побочным продуктом этих работ был рассол, и у нас практически забыли, что его можно использовать не только с бодуна. Хороший рассол — без всякого уксуса, из родниковой воды, соли и трав — еще 100-200 лет назад добавляли практически во все супы и горячие блюда, как в Юго-Восточной Азии всюду суют соевый соус.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ СБОРНАЯ НА СКОВОРОДЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Опять-таки начинаем с подготовки капусты. Кладем в кастрюлю, добавляем немного воды, масло и тушим в духовке под крышкой 30–40 минут.
2. Параллельно нарежем кольцами лук и обжарим с грибами.
3. Теперь берем сковороду без ручки или другую подходящую неглубокую форму для запекания и раскладываем на ней еду следующим образом — слой капусты, слой грибов с луком, слой рыбы и снова слой капусты. Сверху сбрызнем всю красоту маслом, подольем воды, если получается суховато. Ставим сковороду в духовку на 40 минут.
4. Готовую солянку украшаем оливками, каперсами и дольками лимона.

ЧТО НАДО:

- 300 г филе белой рыбы
- 300 г малосольной лососины или форели
- 400 г квашеной капусты
- 2 луковицы
- ½ стакана соленых грибов
- ½ стакана растительного масла
- Оливки, каперсы, ломтики лимона — для украшения

SOMERSBY.
НАТУРАЛЬНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СИДР

ПЯТЬ ПРАВИЛ НАТУРАЛЬНОГО СИДРА

ЛУЧШИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ИЗБРАННЫХ СОРТОВ

Англия исторически является крупнейшим производителем натурального яблочного сидра в мире. Лучшие селекционные яблоки для сидра растут в яблоневых садах в английских графствах Сомерсет, Девон и Херефордшир. Сладкие, кислые и горькие, причем для разных рецептов сидра составляется определенная пропорция всех сортов яблок.

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Считается, что сидр изобрёл король франков Карл Великий. В боевом походе он присел на мешок с яблоками и заснул от усталости. То ли доспехи императора оказались тяжёлыми, то ли яблоки переспелыми, но все плоды Карл раздавил. Из натурального сока и был изготовлен первый сидр.

Настоящий сидр изготавливается только из натурального сока, приготовленного из свежих спелых яблок! В наши дни помимо натурального яблочного сока в сидр допускается добавление небольшого количества сахара.

КЛАССИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ БРОЖЕНИЯ

В Англии сидр производят как любое натуральное вино, но существует своя «яблочная» специфика. Яблоки очищают и измельчают специальными ножами, которые постоянно чистят, чтобы яблоки не успели окислиться. После отжима яблочный сок отстаивается, переливается в бочки, где начинает бродить. Через 2 недели сидр фильтруют, разливают в бутылки и пастеризуют. Мы храним верность традициям и изготавливаем сидр только из яблочного сока по классической технологии брожения.

ПУЗЫРЬКИ ПОЯВЛЯЮТСЯ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ

Кроме соблюдения традиционной рецептуры, с сидром связаны и уникальные ритуалы потребления. В бокал бросают кубики льда и наливают сидр, держа бутылку на большом расстоянии от стакана. Сидр сильно пенится, освобождаясь от углекислого газа, и в бокале появляются знаменитые сидровые пузырьки. Сидр подается обязательно охлажденным или со льдом.

СВЕЖИЙ ВЕЧЕР НАЧИНАЕТСЯ С SOMERSBY

Сидр действительно хорош для начала вечера — после работы с коллегами, в городском кафе с друзьями или во время пикника на природе. Не случайно сидр Somersby очень популярен среди европейской молодёжи и скоро будет популярен во всей России!

SOMERSBY.

18 ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама Сделано в России Товар сертифицирован

Столь же важным элементом были квасные продукты. Белый несладкий квас — его и только его лили в окрошку, а вовсе не привычный нам темный сладкий квас из бутылки. Его же добавляли и к мясу, и к рыбе, получая густой, насыщенный соус. Были также квасы сладкие, медовые, ягодные — на десерт.

3 Готовим свое

Всякая национальная кухня — это блюда из местных, доступных сезонных продуктов. В России много зерновых (пшеница, рожь, гречка и ячмень) — значит, будет много выпечки и каш. На начинку в пироги пойдут речная рыба, лесные грибы и ягоды и северные овощи — капуста, репа, морковь, лук, чеснок. Основным русским мясом всегда была говядина-баранина, а свинину не ели вовсе до XVI века. Кстати, еще двести лет назад слово "сало" обозначало перетопленный животный жир, а известное нам сало называли "украинское сало".

Разумеется, русская кухня близка к кухне соседской Украины, но отличия очень заметны. У соседей не было русской печи, значит, не было и томленых блюд. "А основным мясом на Украине была свинина, — дополняет Максим Сырников. — Есть теория, что соседи заводили свиней, чтобы животных не угоняли при набегах кочевники-мусульмане или близкие к Украине крымские татары".

4 Готовим просто

Как и большинство национальных кухонь, окончательно русская кухня в известном нам виде сложилась во времена индустриализации и урбанизации, в нашем случае — после отмены крепостного права. Города наводнили выходцы из деревни, они и принесли с собой простые рецепты. Деревенские кушанья стали основой меню открывавшихся трактиров, существует даже термин "трактирная кухня". Жареных лебедей в этих заведениях не подавали, но всякие суточные щи, кулебяки, расстегаи и сборные солянки в известном нам виде — родом из этой трактирной кухни конца XIX века. Трактирщики, конечно, несколько "улучшали" и модифицировали блюда — так в русской солянке появились греческие маслины.

ПИРОГИ

Зерно — основной продукт русского крестьянина. Потому и выпечка — его основная еда. Вот главные виды русских пирогов и булок.

- **Шаньга** — сдобная булка. Лепешка, начинка которой (картошка, сметана, творог) кладется не внутрь и даже не в углубление в тесте, как в ватрушке, а просто мажется сверху.
- **Сайка** — булка из очень крутого, густого теста без всякой сдобы. Только мука, соль, вода и закваска.
- **Калач** — наоборот, сдобное очень долго вымешиваемое тесто (такое вымешивание называли вытиранием, отсюда и "тертый калач"). По форме калач напоминает навесной замок.
- **Калитка** — открытый пирог из пресного ржаного теста с начинкой из каши, творога или овощей.
- **Дрочена** — густая взбитая яичница с молоком, мукой и разными добавками вплоть до икры. Название так себе, потому сейчас чаще используют французское слово "омлет".
- **Кулебяка** — закрытый пирог, обычно с несколькими начинками, которые разделяли между собой тонкими блинами.
- **Расстегай** — тоже пирог с начинкой, но закрытый не до конца, с отверстием сверху. Через него в уже выпеченный пирог заливали масло или бульон.
- **Кулага** — сладкое заварное тесто из солода, которое заквашивали, а потом запекали в горшке, получалось что-то вроде очень густой каши. Самый простой и распространенный русский десерт.
- **Кокурка** — вареное яйцо, запеченное в тесте из муки и сметаны.

"МНОГИЕ ГОВОРЯТ, ЧТО С ИСЧЕЗНОВЕНИЕМ русской печи исчезла и русская кухня, — говорит Максим Сырников. — Я не сторонник вот такого максимализма, чтобы только в косоворотке из печи горшок ухватом тянуть, а иначе никак. Те же щи, рассыпчатую гречку, пуховую молочную кашу можно приготовить в духовке. Просто нужно досконально изучить особенности работы этой духовки, понять, как быстро она нагревается и как остывает, где в ней самые горячие и холодные места. Можно, конечно, усовершенствовать оборудование. У меня дома стоит самая обыкновенная электрическая плита, духовку которой я выложил изнутри печным кирпичом из сломанного деревенского дома. Эти кирпичи удерживают жар и медленно остывают, подобно тому, как это происходит в русской печи".

Для духовки нужна хорошая посуда — необязательно, конечно, деревенский чугунок (где ты возьмешь ухват?), а просто хорошая чугунная кастрюля с толстыми стенками. Только и кастрюля, и крышка должны быть цельными, без припаянных и уж тем

ПИРОГИ-РАССОЛЬНИКИ

ЧТО НАДО:

Тесто:
- 150 г сметаны
- 100 г топленого (или обычного сливочного) масла
- 400 г муки

Начинка:
- 250 г говядины
- 1 луковица
- 1 средний соленый огурец
- 2 ложки топленого масла
- 2 огуречного рассола
- Соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Как следует, до однородности, смешаем сметану и масло, добавляем муку, замешиваем тесто и оставляем отлежаться.

2 Тем временем готовим начинку. Мелко порежем мясо, лук и огурец (его надо очистить от шкурки и семян). Обжарим на масле лук до золотистого цвета, добавим огурец и мясо. Как следует перемешаем, зальем рассолом (можно еще и мясной бульон добавить, если есть) и жарим, пока жидкость не закипит. Солим-перчим, перемешиваем.

3 Теперь раскатываем тесто и лепим пирожки — чем меньше, тем, разумеется, лучше, и отправляем в заранее разогретую градусов до 200 духовку на 10–15 минут. В принципе, начинку в такое тесто можно класть любую, хоть соленую, хоть сладкую.

СБИТЕНЬ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Разводим мед в воде, добавляем пряности и варим минут 15 на очень слабом огне. Процеживаем и пьем горячим. Вопреки общему мнению, сбитень гораздо чаще бывает безалкогольным, чем алкогольным. Хотя при желании можно добавить в него вина или коньяка.

более пластиковых деталей — все отвалится от жара. Пригодится чугунная сковорода без ручки, ведь многие блюда готовятся в два этапа — сначала то же мясо обжариваешь в сковороде на плите, затем добавляешь овощи и отправляешь в духовку. А хорошие гречневые блины только в такой сковороде и приготовишь — их обязательно надо печь в духовке, иначе они будут ломкими. Пригодится и керамическая посуда, тем более ее купить проще, чем хорошую чугунную.

"С продуктами, на мой взгляд, никакой особой сложности нет, говорит Сырников. — Даже солод сейчас не проблема достать, он продается в интернет-магазинах для хлебопекарен и пивоварен, да и в рознице бывает. Правда, хорошую рыбу в Москве купить сложно — кругом какие-то сибасы и дорады. Но в Петербурге несложно достать и свежего судака, и налимью печенку".

РУССКО-РУССКИЙ КУЛИНАРНЫЙ СЛОВАРЬ

Малоизвестные и неправильно используемые кулинарные термины

- **Красная рыба** — это не рыба красного цвета, лососина или семга, например. Красной (то есть "красивой, дорогой, праздничной") в русской традиции называлась рыба из семейства осетровых.
- **Кислые щи** — это вовсе не щи из квашеной капусты, а очень шипучий, игристый, подобный квасу напиток, сделанный из смеси ржаного, ячменного, пшеничного, а иногда и гречневого солода. Именно его, например, добавляли в ботвинью — холодный суп из разных сортов рыбы со свекольным отваром и льдом.
- **Квас хлебный** — напиток из "хлеба" в первоначальном значении этого слова — из зерна и без добавления яблок, груш, ягод. Делать квас из печеного хлеба начали уже в XX веке.
- **Мед** — именно так должен называться слабоалкогольный сладкий напиток на меду. Непонятно откуда взявшееся слово "медовуха" к настоящей русской кулинарии никакого отношения не имеет. "Хмельной мед" (как и "хмельной квас") — совсем необязательно алкогольный, просто делается с шишками хмеля для приятной горчинки.
- **Полпиво** — напиток из солода и хмеля, но с вдвое большим, чем обычное пиво, содержанием воды. По содержанию алкоголя близко к квасу.
- **Рассольник, солянка, калья** — супы с добавлением рассола. Разница между ними весьма условная, разве что кальи и рассольники готовят с огурцами и огуречным рассолом, а в солянках к ним добавляют капусту, свежую или квашеную. Кальи, как правило, делают из рыбы или птицы, рассольники и солянки — из рыбы и мяса, причем сортов мяса и рыбы в солянке может быть сколь угодно много. Солянка может быть и вовсе вторым блюдом — если приготовлена на сковороде, без бульона.
- **Тельно́е** — рубленый фарш из рыбы, из которого делали что-то вроде котлет, запекали в пирогах, пускали на начинку для блинов.
- **Тюря** — похожий на окрошку суп. Кусочки свежеиспеченного хлеба с овощами, зеленью и постным маслом, залитые квасом. ■

ЯРКОЕ УТРО

Новая энергия Вашего утра!

Реклама. Товар сертифицирован.

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ЛЕГЕНДАРНЫЕ БАБНИКИ

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА В ПОСЛУЖНОМ СПИСКЕ — 5000 ЖЕНЩИН, НАВЕРНЯКА ОН ЗНАЕТ, ЧТО ГОВОРИТЬ ДАМЕ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ. РАСКРОЙ ВМЕСТЕ С НАМИ СЕКРЕТЫ САМЫХ УСПЕШНЫХ РАСПУТНИКОВ ПОСЛЕДНИХ СТА ЛЕТ — ЧТО-НИБУДЬ ДА ПРИГОДИТСЯ.

ЭНЕРГИЯ
Джина Симмонса

Будь трезвым и готовым всегда — вот самый действенный способ получить много секса с толпой женщин.

Загримированный под дьявола басист группы Kiss — вот кто настоящий авторитет в области беспорядочного секса. Он лишился девственности в 14 лет, однажды занимался сексом с семью женщинами сразу, а кредо свое определяет так: “Если хотите приветствовать меня с распростертыми объятиями, боюсь, придется также раздвинуть ноги”. Даже авторитетные источники теряются: одни говорят про 4600 любовниц, другие — про 4897, а некоторые вообще утверждают, что у него было больше 5000 женщин. Симмонс данные не уточняет, но говорит, что у него есть фотография каждой из “жертв”.

Главный секрет успеха, как рассказывает сам Джин, — он ни разу в жизни не был пьян, накурен или под кайфом. Верится с трудом, но смысл в этом есть. Сколько раз ты упускал шикарную возможность просто потому, что напился в дрова?

Хочешь секса со всеми красотками на свете? Подкатывай к каждой, советует Симмонс. Но без фамильярности — не стоит подходить к ней с рюмкой водки и, пьяно пошатываясь, хлопать по заднице. "Действуй так: приближаешься, обозначаешь свои намерения и смотришь, нет ли ответного сигнала, — учит рокер. — Женщины — они как светофоры, зеленый свет где-нибудь да загорится".

Исследователи Университета Нью-Мексико потратили годы и сотни тысяч долларов, чтобы сделать сенсационный вывод — чем большее число женщин ты окучиваешь, тем выше вероятность того, что секс будет. Могли бы просто побеседовать с Симмонсом. Правда, они также выяснили, что успех напрямую зависит от того, насколько энергично ты способен реализовывать "Темную триаду соблазнения": 1) манипулировать ее сознанием (зная, что "жертва" обожает животных, сообщи, что подкармливаешь всех дворовых собак и кошек); 2) проявлять здоровый эгоизм ("Как насчет того, чтобы твои друзья ушли, а ты осталась со мной?"); совершать импульсивные поступки ("Давай снимем номер в отеле прямо сейчас").

Но, судя по тому, что Симмонс действует ровно по этому сценарию, он знает о "Темной триаде" не меньше теоретиков.

ЛИКБЕЗ

- Следи за тем, чтобы голова оставалась ясной всю ночь. Весь секс на вечеринке часто собирает тот, кто просто дожил до утра.
- Уделяй ей все свое внимание, полностью посвяти себя ей, пока вы разговариваете.
- Действуй напролом с самой первой песни, а не в финале концерта.

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТЬ Чарли Чаплина

Чтобы выделяться из толпы, необязательно быть первым парнем на деревне. Но как только женщина почувствует твою исключительность — она твоя.

Ты должен быть не таким, как все. И дело не во врожденной красоте или благоприобретенной одежде, дело — в тебе самом. Ты должен быть исключительным, каким был Чарли Чаплин.

Невыразительный коротышка — он излучал небрежность успешного мужчины и страсть человека, уверенного в себе и своих чувствах. Ему было 29 лет, когда он женился в первый раз — на 16-летней Милдред Харрис. Четвертая жена Чаплина, Уна О'Нил, оказалась моложе его на 36 лет. А количество женщин, которые были влюблены в великого артиста, зашкаливает. Его обаяние заставляло находившихся рядом женщин буквально таять. В любой ситуации он не скрывал свои недостатки и не выпячивал достоинства. Он всегда оставался собой — остроумным парнем, который умел обходиться с женщиной и верил в то, что делал. Женщины это любят.

Не ври себе — ты не секс-символ. Но у тебя все равно полно шансов понравиться женщине.

ЛИКБЕЗ

- Будь непохожим на остальных — это сделает тебя запоминающимся.
- Найди свои сильные стороны и уверенно их используй.

Реклама

МЕТОД ТИГРА:
ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЛИШНЕГО ТЕПЛА БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ ШКУРЕ.

МЕТОД GORE-TEX® :
ОБЕСПЕЧИВАЕТ СУХОСТЬ И КОМФОРТ НОГ.

Обувь GORE-TEX® очень дышащая, сохраняющая идеальный микроклимат. Благодаря продуманной комбинации материалов излишние тепло и пот легко удаляются и ноги всегда остаются сухими и в комфорте. При любых обстоятельствах вы чувствуете себя дома, как и тигр в тропиках.

gore-tex.com

Познай больше ...

© 2007-2009 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS

camel active

Обувь GORE-TEX® можно приобрести в фирменных магазинах camel active, адреса которых указаны на сайте www.camelactive.de

ВЛАСТЬ
Джона Ф. Кеннеди

Благодаря сдержанному стилю президента Кеннеди ты заставишь ее коленки подгибаться от вожделения — аура власти так привлекает женщин.

За 32 года до того, как Билл Клинтон развлекался с Моникой в Овальном кабинете, 35-й глава Соединенных Штатов Америки Джон Ф. Кеннеди уже приносил в Белый дом запах секса. Самые запоминающиеся "бастионы", которые пали под напором президента, — Джейн Мэнсфилд, Марлен Дитрих и Мэрилин Монро. В современной интерпретации это выглядит так: проснуться с Евой Мендес, днем развлечься с бразильской супермоделью Жизель Бундхен, а вечером сыграть с Меган Фокс в игру "найди татуировку".

В письме другу (если верить книге Роберта Далека "Незаконченная жизнь: Джон Кеннеди") президент признавался: "Это не из-за внешности, ведь не сказать, что я симпатичнее остальных". Настоящая причина в главном, что было у Джона Кеннеди, — во власти. "Женщина автоматически выбирает мужчину, способного заботиться о ее отпрысках, поэтому очевидно, что лидер — оптимальный выбор для нее", — утверждает Ингрид Коллинз, психолог Лондонского медицинского центра.

Допустим, у тебя нет ключей от Кремля, но аура власти — это не вопрос занимаемого поста. Держись уверенно, не глазей по сторонам. Мужчина, который стреляет глазами по комнате, выглядит отчаявшимся. И следи за голосом — высокий и раздражительный, он указывает на то, что его обладатель нервничает. Говоря проще, власть не всегда подразумевает принадлежность к Семье. "Кеннеди был мастером сдержанности, — утверждает Имоген Фокс, редактор раздела моды The Guardian. — Он знал, что простой костюм, выглаженная рубашка и начищенные ботинки скажут о его авторитете больше, чем самая шикарная одежда".

ЛИКБЕЗ

- Держись прямо и отвечай сильным, но не ломающим пальцы рукопожатием.
- Смотри на нее уверенно и не мямли.
- Одевайся просто, но строго — хорошо сшитый костюм будет в самый раз.

ВКУС ФРАНЦИИ

Реклама

* Премиальное французское пиво.

Kronenbourg 1664

PREMIÈRE BIÈRE
FRANÇAISE*

18

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ВКУС ФРАНЦИИ

Что выделяет действительно неординарную марку среди современных премиальных сортов пива, помимо высочайшего качества ингредиентов? Это, безусловно, история, хотя применительно к *Kronenbourg 1664* правильнее будет сказать родословная.

Свое имя марка обрела в честь года, принадлежащего французской эпохе, которая подарила миру, наряду с замечательным пивом, искусство наслаждаться жизнью — Art de Vivre. С тех самых пор и до наших дней этот изысканный напиток наполняет жизнь духом роскоши и незабываемым блистательным стилем. Стилем, объединяющим в себе лучшие черты современности с драгоценным наследием великолепного прошлого.

История этого стиля начинается во времена правления «короля-солнца» Людовика XIV, а благородный вкус *Kronenbourg 1664* начинается с эльзасского хмеля, известного среди пивоваров как «короля хмеля».

Благодаря утонченному сочетанию ингредиентов, пиво *Kronenbourg 1664* прекрасно дополняет ту атмосферу удовольствия, которую можно ощутить в городских огнях ночного Парижа...

* Премиальное французское пиво. Сделано в России. Реклама

Kronenbourg 1664

PREMIÈRE BIÈRE FRANÇAISE*

18

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ТАИНСТВЕННОСТЬ Джонни Деппа

Не мельтеши, будь один, будь загадкой.

Такого парня ты встретишь на любой вечеринке. Приходит, садится в угол, говорит мало, почти ни с кем не общается и выглядит угрюмым. Он ничем не лучше других, но почему тогда он уходит с красивой девушкой, пока остальные убиваются, пытаясь склеить хоть кого-нибудь? Возможно, девушки думают, что он — особенный, и в надежде разгадать его тайну слетаются к нему, как мотыльки на свет. Учись у Джонни Деппа — отличника по предмету "сексуальная загадочность".

"Расположившийся в дальнем углу мужчина часто выглядит самым интересным персонажем в комнате, — считает психолог Сюзан Марчант-Хайкокс. — Он наблюдает за происходящим и, оставаясь в тени, вызывает женское любопытство". Но, пытаясь быть неразговорчивым, как Джонни Депп, необходимо тщательно проработать образ, чтобы не выглядеть хамом: "Расслабься, вместо того чтобы шарить глазами в поисках женщин. И сиди прямо, чтобы выглядеть уверенным".

Депп стал известен ролями психов и наркоманов. Он курит лакричные самокрутки и выходит на ковровую дорожку кинофестивалей в черном галстуке, но смотрится при этом как ковбой или пират. "Он всегда выглядит продуманно-небрежным, — говорит Хелен Симмонс, редактор отдела моды британского издания Observer. — К тому же не стесняется использовать аксессуары; например, его шляпы (трилби или федора) — они сразу вызывают интерес…"

В 2009-м среди американок провели опрос "С кем бы вы хотели поужинать?". Конечно, с большим отрывом победил Джонни (пупсик Джордж Клуни — только на втором). Правда, сейчас абонент временно недоступен, так как женат на Ванессе Паради. Самое время тебе поднять собственный "Веселый Роджер".

ЛИКБЕЗ

- Если она окружена поклонниками, держись в стороне — это придает значимости.
- Не сканируй присутствующих голодными глазами, просто займи удобную позицию, чтобы держать все под контролем.
- Надень необычную шляпу или ботинки, чтобы сразу привлечь ее внимание. Но не переборщи, иначе будешь похож на клоуна.

ОПАСНОСТЬ Мика Джаггера

Девушкам нравятся плохие парни — ты разве не знал?

Возьми рок-звезду, добавь щепотку бунтарства, смешай с четырьмя частями алкоголя, и пусть настаивается. Потом помести смесь на разогретый стадион на 40 лет и сдобри запрещенными препаратами. Все, можно подавать к столу. Во вкусе будут отчетливо различаться нотки многочисленных моделей (включая Карлу Бруни), бесконечного числа фанаток и двух жен. И не стоит забывать о семерых детях от четырех матерей. Вот он, рецепт Мика Джаггера.

Некоторые женщины подавляют в себе "испорченность" — воспитание не позволяет им вести себя так, как хочется. Мужчина, излучающий опасность, становится их пропуском в другой мир, и девчонки получают наслаждение от собственного бунтарства.

Простейший способ сделать так, чтобы девушка была одержима тобой, — никому не принадлежать, кроме себя самого. "Не давай ей шанса тебя изменить и твердо стой на своем в случае разногласий", — рекомендует врач-психолог Алекс Гарднер. Даже при совместном выборе DVD впечатление, что ты скорее укажешь ей на дверь, чем уступишь ее требованиям, усилит твою привлекательность. Впрочем, если ты вдруг упрешься рогом в желании просмотреть "Блондинку в законе" — мы ничего не гарантируем.

ЛИКБЕЗ

- Даже серые мышки не устоят перед соблазном побуянить.
- Если ей нравится твое плохое поведение, веди себя еще хуже, чтобы усилить эффект. Но не переигрывай.
- Покажи ей, что не собираешься исправляться или меняться к лучшему из-за ее прихоти.

ЖИЗНЬ – ТВОЯ СЦЕНА. ИГРАЙ.

Ноутбук для развлечений HP Pavilion dv6-3030er с процессором Intel® Core™ i5-450 и ПК HP Mini 210-1140er с процессором Intel® Atom™ N455.

Места, которые вы посещаете, люди, с которыми вы встречаетесь, ноутбук, который всегда с вами… В новой коллекции ноутбуков HP есть все, что нужно для вашей активной жизни. Будьте всегда в центре событий благодаря ноутбукам, которые великолепно выглядят и демонстрируют непревзойденное сочетание стиля и функциональности. ***Жизнь летит быстро, подключайся к сайту hp.ru/paparazzi*** *или ищи нас на facebook.com/hplaptop*

hp

Компьютер стал вновь персональным

©2010 Hewlett-Packard Development Company, L.P. Celeron, Celeron Inside, Centrino, Centrino Inside, Core Inside, логотип Intel, Intel, Intel Atom, Intel Atom Inside, Intel Core, Intel Inside, логотип Intel Inside, Intel vPro, Itanium, Itanium Inside, Pentium, Pentium Inside, vPro Inside, Xeon, и Xeon Inside являются товарными знаками права на которые принадлежат корпорации Intel на территории США и других стран.

Реклама

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ Уоррена Битти

Включи хотя бы наполовину тот жар, который исходил от этого актера, и она вернется к тебе за продолжением.

Уоррен Битти — главный голливудский бабник. Список его завоеваний звучит так, словно бежишь вдоль "Аллеи звезд" в Голливуде, быстро читая имена на асфальте: Фэй Данауэй, Джоан Коллинз, Элизабет Тейлор, Брижит Бардо, Джейн Фонда, Джули Кристи, Катрин Денев, Дайан Китон. Рожденный еще до войны, он тем не менее успел близко познакомиться с Мадонной, Голди Хоун и Эль Макферсон — перед тем как в 1992 году жениться на 34-летней Аннет Бенинг. Они все еще вместе, несмотря на слова "раннего Уоррена": "Мужчина должен быть в состоянии обменять 40-летнюю жену, как банкноту, на две "двадцатки".

Но в молодости-то он был ого-го! Вуди Аллен однажды съязвил, что после реинкарнации хотел бы стать кончиками пальцев Уоррена. А фразу, которой Битти приветствовал женщин, Аллен обессмертил в названии первого фильма, к которому написал сценарий, — "Что нового, кошечка?". И хотя ножки его кровати сточены почти до основания, каждая из его блистательных пассий думает, что была единственной, — и вспоминает о нем с вожделением. Причина? Старые добрые чувства.

"Мужчины не любят проявлять эмоции, боясь показаться уязвимыми, слабыми, — говорит банальности Ингрид Коллинз, психолог Лондонского медицинского центра. — Но порой открытость и чуткость помогают наладить более прочные связи". И Битти знал это. Его принцип: женщина эмоционально, психологически и сексуально привязывается к тебе, если ты дашь ей почувствовать себя магнетическим центром твоего мира. Ухаживай за ней — и она упадет к тебе в руки, как спелая груша.

"Дело не только в сексуальности, — говорит Голди Хоун. — Скорее, в нежности. Уоррен очень заботливый".

"Поступки и слова — вот что женщины ценят больше всего, — вторит ей Коллинз. — Вся эта старомодная фигня — открыть дверь, помочь надеть пальто, подать руку, когда она выходит из такси, — даст ей почувствовать себя желанной и привлекательной". А еще Коллинз советует напрячься и сыграть на знании важных для нее дат. И будь непредсказуем в своих (уместных) проявлениях страсти, чтобы завоевать ее одобрение. "Женщины жаждут разнообразия, обожают интриги и любят мужчин, которые проявляют хоть немного воображения", — утверждает врач-психолог Сюзан Марчант-Хайкокс.

Битти был так крут, что Элизабет Тейлор наградила его за талант любовника 15 баллами из 10 возможных. Учись у него, и ты тоже заслужишь лестные отзывы о своих подвигах. А пока можешь попробовать получить "Оскар" и еще 13 номинаций, как это удалось Уоррену Битти. ■

ЛИКБЕЗ

- Твои джентльменские поступки заставят ее почувствовать себя кинозвездой.
- Разговаривая с ней о чем-нибудь необязательном, хотя бы постарайся сделать вид, что тебе интересно.
- Организуй для нее что-то неповторимое.

ФОТО: REUTERS, LEGION-MEDIA, SIMON DUNSTAN

Идеальный городской автомобиль Škoda Fabia вновь изменился в лучшую сторону.
Теперь ты поймешь, отчего многие просто сходят с ума по Škoda Fabia!

Подчеркни свою индивидуальность ярким, ультрасовременным дизайном –
никто не пройдет мимо, не оглянувшись. Насладись новым, более мощным
и при этом более экономичным двигателем 1.6 л, уверенно несущим тебя по дорогам.
Пройди тест-драйв в одном из 93-х дилерских центров Шкода по всей России.

8 800 555 01 01
звонок по России бесплатный
www.skoda-auto.ru

* Получить сертификат на сумму 50 тысяч рублей на покупку нового автомобиля Škoda Вы можете, сдав свой старый автомобиль в утилизацию. Вышедшее из эксплуатации автотранспортное средство сдается на пункт утилизации при соблюдении следующих условий:
- имеет разрешенную полную массу на более 3,5 тонн;
- его возраст более 10 лет, т.е. 1999 года выпуска и старше;
- находилось в собственности у последнего собственника более одного года.

Подробную информацию о государственной программе утилизации старых автомобилей Вы можете найти на официальном сайте Минпромторга России www.minprom.gov.ru/special/utilization/materials

** Согласно постановлению Правительством Российской Федерации 19 марта 2009 г. № 244, с изменениями и дополнениями от 07 июля 2009 г.

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

Какая радость, эта ваша жизнь!

Сладкий сон, аппетитный обед, сумасшедший секс, идеальная тренировка и оргазм от работы. Мы знаем, как обострить удовольствие от всего. Прочитай эту статью и живи в кайф. Легально, законно, гарантированно.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: NEIL DUERDEN

СЕНСАЦИОННАЯ НОВОСТЬ: на свете есть только одна вещь, способная доставлять тебе удовольствие. Вещь эта — твое тело. Все, что ты с ним делаешь, оно преобразует в ощущения — они могут быть приятными, болезненными или сводящими с ума. Зависит только от того, умеешь ли ты по максимуму использовать то, что умеет тело. Ведь любое из твоих чувств поддается тонкой настройке и тренировке. Зная кое-какие особенности восприятия, можно научить свое тело получать больше кайфа от вполне обыденных вещей.

Обычно люди пытаются добиться этого с помощью алкоголя, табака, наркотиков. Путь короткий, но одноразовый. Так, одно только тяжелое опьянение сожжет 2-3 млрд мозговых нейронов, нарушит нервные связи, навредит сосудам и израсходует запас гормонов. Если учесть, что нервы, кровообращение и гормоны напрямую влияют на твои ощущения, химический "кайф" похож на попытку завести машину, бросив спичку в бензобак, — она, конечно, переместится в пространстве, но только один раз. Из этой статьи ты узнаешь, как попасть на седьмое небо без вреда, а с одной только пользой для здоровья.

Запах

До 90% того, что мы называем вкусом еды, дает нам обоняние. Один только запах лаванды может обеспечить дополнительный прилив крови к эрегированному пенису. Короче, нос — мощный инструмент удовольствий. Научись нюхать.

1 ДЫШИ ЧАЩЕ

"Вместо одного большого вдоха через нос сделай несколько маленьких", — говорит парфюмер Гарри Фремонт. Ощутив сильный запах, твой мозг притупит восприятие (поэтому ужин так вкусно пахнет, когда только входишь домой, а потом запах слабеет). "Делая мелкие вдохи, ты продляешь свежие ощущения первого восприятия запаха", — советует Фремонт.

2 ОТКРОЙ РОТ

Получая запах и через нос, и через рот, ты ощущаешь его более полно.

3 ГУЛЯЙ

Прогуливаясь, закрывай глаза и дыши полной грудью — свой нюх, как и мышцы, можно тренировать. "Человек, оказавшийся в комнате без каких-либо запахов, через какое-то время в прямом смысле слова теряет нюх, — говорит Алан Хирш, директор Исследовательского центра по изучению вкусов и запахов в Чикаго. — Но есть и обратная зависимость: чем больше запахов ты приучишь себя ощущать и различать, тем лучше у тебя будет работать эта система".

4 ЗАКАЛЯЙСЯ

Простуды и гриппы портят твое восприятие вкусов и запахов, причем негативный эффект от них может оставаться довольно долго.

5 ТРЕНИРУЙ

Проснувшись, первым делом внимательно понюхай что-нибудь с сильным приятным запахом — хороший кофе или парфюм подруги. В течение дня два-три раза повтори этот опыт с другими ароматами. "Два месяца таких тренировок, и ты получишь новорожденную порцию рецепторов обоняния", — уверяет доктор Хирш.

6 ЕШЬ ЖЕЛТОЕ И КРАСНОЕ

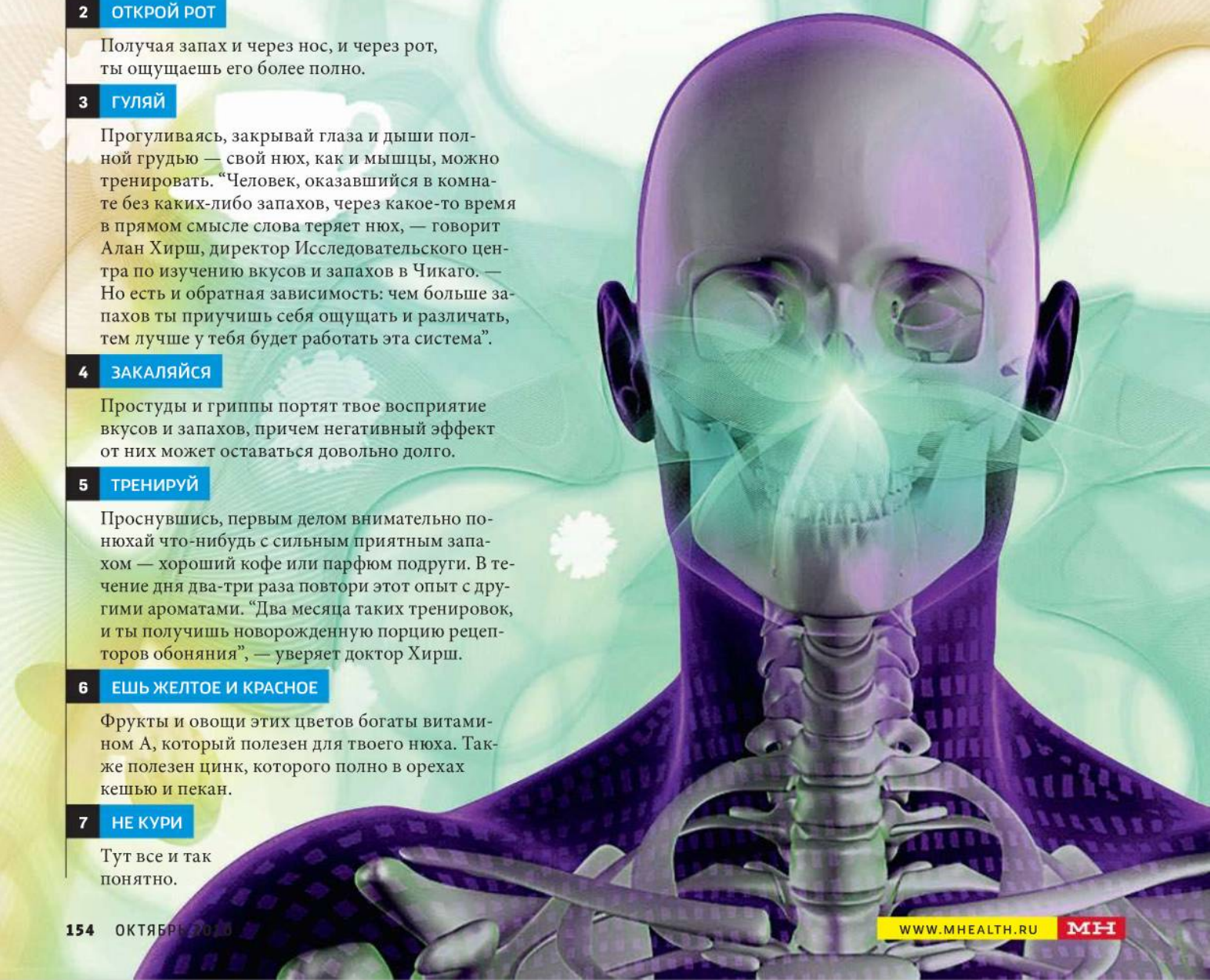
Фрукты и овощи этих цветов богаты витамином А, который полезен для твоего нюха. Также полезен цинк, которого полно в орехах кешью и пекан.

7 НЕ КУРИ

Тут все и так понятно.

ПОХУДЕНИЕ

Поход в качалку — так себе удовольствие, скорее, это работа, хоть и над собой. Но есть способ хорошо провести время в поту. Физические нагрузки обеспечивают повышение уровня эндорфинов в крови. А равномерные и монотонно повторяющиеся физические нагрузки повышают этот уровень в пять раз! Эндорфины должны, подобно опиатам, снижать боль и повышать выносливость, но, как те же опиаты, параллельно дают человеку ощущение счастья. Возможно, ты никогда не слышал про "кайф бегуна", но он знаком лыжникам, пловцам и всем остальным, чей спорт предполагает повторение одинаковых действий. "Кайф бегуна — реальность, — вспоминает Дороти Гамбург, физиолог, тренер и хозяйка фитнес-центра. Я часто участвовала в забегах и переходила эту грань, когда вдруг становится легко и весело. Только что было тяжело — и тут открывается второе дыхание. Больше не надо прикладывать особых усилий, не надо бороться с собой, все получается само".



Секс

Да, мы в курсе, что заниматься сексом по-любому приятно. Но также мы в курсе, что ощущения от этого процесса могут отличаться так, что ты сразу безошибочно чувствуешь, занимаешься ли сейчас любовью или выполняешь супружеский долг. Перед тобой список пяти друзей большого оргазма. Если все они соберутся в одно время и в одном месте, случится твой лучший секс в жизни.

1 МОЛОДОСТЬ

Для кого-то это прозвучит издевательски, но факт в том, что оргазм в 16 лет ярче, чем в 70. "Меняется тонус мышц, эффективность выработки спермы", — поясняет сексолог Сергей Агарков. Только не надо думать, что с возрастом тебе станет скучно с женщиной: "Со временем растет психологический компонент, — утешает Агарков. — Если подросток просто ошарашен первым оргазмом, то зрелый мужчина может получить больше удовольствия от прелюдии. В 70 же оргазм для мужчины — знак того, что он еще жив. Кстати, считается, что мужчина в среднем живет 13 лет после своего последнего секса".

2 ВОЗДЕРЖАНИЕ

Чем сильнее ты возбужден, тем ярче будет оргазм. Небольшой перерыв в сексуальной жизни заставит тебя сильнее хотеть секса и больше возбудиться. "Главное — не переборщить. Сначала желание, конечно, нарастает, стремление к близости становится навязчивым, появляются позывы к мастурбации, но, если два месяца ничего не происходит, половая система привыкает и идет, наоборот, спад. У молодых при возобновлении половой жизни все быстро возвращается, а вот лет в 50 длительное воздержание вообще противопоказано — человек может окончательно "уйти из секса", — предостерегает Агарков.

3 ЗДОРОВЬЕ

"Вопреки расхожему стереотипу болезни предстательной железы влияют не столько на эрекцию, сколько на силу оргазма. Простатит, аденома простаты, камни в предстательной железе — все это может привести к тому, что оргазм будет совсем слабенький или вообще станет вызывать боль". Мораль: проверяйся и лечись вовремя.

4 УМЕРЕННОСТЬ

"Чем лучше снабжение эрегированного пениса кровью, тем больше нервных окончаний активировано и тем ярче ощущения", — говорит уролог Артур Беннет. Между тем одна выкуренная сигарета на 30 минут сужает сосуды по всему телу. Не можешь бросить — не кури хотя бы за полчаса до секса.

5 СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Если не брать в расчет спонтанный секс где-нибудь в неприспособленном для этого дела месте, то лучше не торопиться и не поглядывать на часы. А чтобы прелюдия не была унылым упражнением на растяжку, научись получать тактильные удовольствия (см. "Осязание").

Если подросток просто ошарашен первым оргазмом, то зрелый мужчина может получить больше удовольствия от прелюдии и других сопутствующих вещей

ЧТЕНИЕ

"Детям читают на ночь, чтобы успокоить их и снять напряжение. То же самое действие книги могут оказывать и на взрослых", — говорит психотерапевт Эдна Бауэр. Телевизор лишает тебя ощущения контроля над досугом: без твоего ведома фильм прерывают на рекламу, а после него начинается новая передача, которая затягивает, хоть ты и не собирался ее смотреть. Книга же делает тебя спокойным, предоставляя гораздо более комфортный вариант отдыха. Вот несколько советов:

- **Всегда имей при себе книгу — читая в очередях или в дороге, ты станешь спокойнее относиться к этому, как казалось раньше, потерянному времени.**
- **Вместо того чтобы читать все подряд, определи сферу интересов — выбери одну интересующую тебя тему (если речь о нон-фикшн) или один период в развитии литературы. Ты получишь удовольствие от того, как с каждой новой книгой у тебя в голове будет складываться общая картина событий. Ты не просто убиваешь время — ты получаешь образование.**
- **Выбирай книги, связанные с тем, что происходит у тебя в жизни. Читай о событиях фильма, перед тем как идти в кино, о художнике, перед тем как вести девушку на выставку, о стране, перед тем как ехать туда отдыхать. Или после. Сочетание информации из книг с личными впечатлениями — естественная зарядка для ума. К тому же это сделает тебя интересным собеседником.**

Слух

Если девушка назначила свидание в консерватории, совсем не обязательно, что этот день окажется худшим в твоей жизни. Нет, мы не будем рассказывать тебе о том, как прекрасна классическая музыка, просто подскажем, как не уснуть, получить пользу и не ударить в грязь лицом перед спутницей в этих тяжелейших жизненных обстоятельствах.

Когда оно начнется, попробуй из всего многообразия звуков выбрать какой-то один музыкальный инструмент и сфокусировать слух на нем. Это не такая простая работа, но дело стоит свеч. Во-первых, ты не будешь зевать и вид приобретешь весьма задумчивый (как и подобает посетителю храма музыки). Во-вторых, такое упражнение очень полезно для слуха — помогает четче разделять разные звуки. "Технически ты не можешь улучшить свой слух, — говорит Чарльз П. Киммельман, врач Центра лечения зрения, слуха и горла в Нью-Йорке. — Но можешь научиться точнее понимать получаемую информацию: лучше отделять звуки друг от друга и оценивать расположение их источников в пространстве. Хороший способ — отключить остальные органы чувств: закрой глаза, расслабься и сосредоточься на звуках". Это как в известном стишке: "Мне мама в детстве выколола глазки, зато я нюхаю и слышу хорошо".

ФУТБОЛ ПО ВЫХОДНЫМ

Главный секрет — знать убийцу удовольствия от товарищеских матчей. Это желание победить любой ценой и попытки все сделать идеально. Жажда победы — хорошая штука, но, если ты думаешь только о первом месте, проигрыш гарантированно испортит тебе день. К тому же такой настрой заставит тебя действовать жестче, что разозлит соперника и приведет к спорам и стычкам. Что же до стремления исполнить все на высшем уровне, то оно будет сковывать твои действия и так же раздражать — вряд ли тебе удастся от первой до последней минуты быть идеальным. Наш совет: играй в кайф.

KIA MOTORS

Управлять автомобилем может каждый. Управлять погодой – под силу только Новому KIA Sportage!

В дождь или жаркий день, в тесном городском переулке или на скоростной магистрали – **Новый KIA Sportage** задает тренд, с которым нельзя не считаться! Ведь ОН – великолепная комбинация самых современных тенденций: мощный полный привод, 6-ступенчатая коробка передач и настроенная подвеска обеспечивают отточенную управляемость и полный контроль над дорогой; динамичный профиль и стильные линии кузова идеально вписываются в городской поток; светодиодные фары притягивают восхищенные взгляды; а комфортный салон и новейшие инновационные решения дарят ощущение «хорошей погоды» даже в самом плотном городском трафике.

Путешествуя за рулем **Нового KIA Sportage**, Вы всегда будете на шаг впереди!

Задавайте свой тон и не заботьтесь о прогнозах! Теперь погоду в Вашем городе делает Новый KIA Sportage!

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 150 000 км *

* 5 лет. Гарантия 5 лет/150 000 км действительна на автомобили, реализуемые официальными дилерами «ООО КИА Моторс Рус» с 1 марта 2009 года на условиях, указанных на сайте www.kia.ru и в сервисной книжке производителя

Информационная линия
8 800 200 00 03
(звонок по России бесплатный)

www.kia.ru

Работа

В идеале мы бы все трудились на работах мечты, получали бы очень много и начинали бы и заканчивали рабочий день когда угодно. Но все складывается несколько иначе. К счастью, остается несколько возможностей сделать свои рабочие будни более приятными.

Не будем грузить тебя исследованиями о том, что порядок на рабочем месте, ежедневное планирование дел, своевременный разбор почты и зарядка в обеденный перерыв сделают тебя счастливым. Мы сами в это слабо верим. А то, что путь с работы домой может доставить радость, — в это верится легко. Вот и советы, которые помогут еще больше насладиться этим моментом:

1 ХОДИ ПЕШКОМ

Даже если под боком машина или общественный транспорт, попробуй часть пути пройти пешком или немного погулять, перед тем как садиться за руль. Это важно, чтобы проветрить мозги и перестроиться на другой лад. Доктор Алан Миллер, инструктор в Центре профессионального развития при Университете Майами, сам так делает и другим прописывает.

2 ВЫЙДИ НА СВОБОДУ

Попробуй ощутить все краски мира, будто ты заключенный, только вышедший на волю: посмотри на девушек, на небо, глубоко вдохни воздух свободы и подумай, чем и с кем хочешь заняться вечером.

3 ПОБАЛУЙ СЕБЯ

Придумай для себя какую-нибудь маленькую радость. Это может быть что угодно: заскочи по дороге в автосалон и посиди в машине своей мечты, зайди в тир и постреляй от души, купи себе на ужин что-то любимое. Ты работал? Так теперь получи награду!

Мотивация ко сну является одной из важнейших потребностей человека

СОН

Если не страдаешь бессонницей, это самое доступное тебе удовольствие. Но как сделать его еще более глубоким?

- **"Упрощенный ответ на этот вопрос можно дать, основываясь на том, что мотивация ко сну является одной из важнейших потребностей человека, — насупившись, вещает сомнолог Михаил Полуэктов. — Если длительное время человек не спал или же из-за положительных физических и психических нагрузок испытывает большую потребность во сне, то удовлетворение этой потребности, скорее всего, будет сопровождаться положительными ощущениями. Будешь сладко спать". Проще говоря, обильные физические нагрузки, много смеха, а иногда и бессонные ночи в прогулках по летнему городу будут компенсироваться хорошим сном.**
- **Чтобы еще повысить шансы на это вознаграждение, за два часа до сна не пей чай, кофе, кока-колу. Лучший выбор засыпающего — стакан теплого молока. Молоко содержит триптофан — аминокислоту, которая путем нескольких преобразований в организме устраняет поверхностный сон, делая его глубже.**
- **Еще одно пожелание — на ночь не смотреть телевизор. Лучше читай в полумраке — постепенное снижение освещенности естественным образом готовит тебя к хорошему сну.**
- **Есть состояние, в котором сон будет глубоким по определению (и нет, мы не про алкоголь — под его действием сон, наоборот, не расслабляет). Речь о болезни. Вот как доктор Полуэктов объясняет этот факт: "Во время инфекционных заболеваний организм выделяет вещества, обладающие снотворным действием, — простагландины, цитокины". Но это так себе способ выспаться.**

ДУШ

Поменяй насадку душа на большую и широкую, как тарелка, — чтобы душ максимально напоминал дождь. "Плюс в том, что под таким душем ты быстрее расслабишься и снимешь стресс", — утверждает главный врач Польского института целебных источников Ричард Хэнсен. Минус — как правило, расход воды с такой насадкой выше, так что счета за квартиру смогут опять вогнать тебя в депрессию. Что важнее — выбирай сам. Если выберешь душ, позаботься еще о двух условиях: тишина и неяркий свет. Если с улицы слышен нежный звук отбойного молотка, закрой не только дверь в ванную, но и все остальные двери и окна — пусть слышен будет только шум воды.

Осязание

Тактильные ощущения — основа секса. Выжми из них максимум — и будет тебе счастье в постели, или где там еще ты собрался заняться любовью.

1 ТРОГАЙ

“Чем больше касаешься ты и чем больше касаются тебя, тем более чувствительной становится твоя кожа, — говорит Тиффани Филд из Университета Майами. — Обеспечь своей коже контакт с вещами разной текстуры и прислушивайся к своим ощущениям. Носи мягкие кашемировые свитера, в душе пользуйся грубой мочалкой. Попробуй поплавать в обжигающе холодной воде”. Баня с веником и последующей купелью — тоже отличный рецепт.

2 МАССИРУЙ

“Еще один способ обострить свои тактильные ощущения — регулярно (2 раза в неделю по 30 минут) получать сеанс массажа”, — загибает пальцы Филд. Это полезно вдвойне, ведь массаж укрепляет организм, в том числе его иммунную систему.

3 УВЛАЖНЯЙ

“Мужчины напрасно пренебрегают косметическими средствами для тела, — уверен заведующий кафедрой дерматологии в медицинском колледже Бейлора (Хьюстон) Джон Вольф. — Сухая, раздраженная кожа лишает нас удовольствия от секса”.

4 БЕРЕГИ КОЖУ

Не морозь кожу до онемения, это убивает нервные окончания — откапывай свою машину от снега в теплых перчатках. И не обгорай на солнце.

Еда

Когда ты родился, вкусовых рецепторов (они же сосочки) у тебя во рту было много, но с годами их число снижается. Если хочешь цифр, то до 70 лет дотянут только 36% рецепторов, которые были у тебя в 30. В общем, сосков у тебя мало и пользоваться ими нужно с умом.

1 ПЕРЕБИВАЙ АППЕТИТ

Если в меню несколько блюд, не спеши с одного деликатеса перекидываться сразу на другой. Съешь в перерыве несоленый крекер, запивая его водой. Это позволит обнулить вкусовые ощущения после последнего блюда и получить максимум вкуса от следующего.

2 ОСТАНОВИСЬ

Без потерь ты сможешь насладиться вкусом 10 разных яств за вечер, с одиннадцатой смены блюд твои рецепторы начнут уставать и ты будешь все слабее ощущать разницу вкусов. Учти это на большом фуршете.

3 РАЗОГРЕЙ

Горячая еда вкуснее — при высокой температуре она интенсивнее испускает аромат, а именно запах есть основа вкуса. Кстати, когда жуешь что-то — время от времени вдыхай воздух ртом, это поможет полнее чувствовать вкус и запах еды. И жуй медленно — чем дольше еда находится на языке, тем больше рецепторов ощутят ее вкус.

4 ПУСКАЙ СЛЮНИ

Чтобы чувствовать вкус, тебе нужна слюна. Действенный способ выработать больше слюны — посмеяться. Шути за столом, и вкус еды станет ярче.

5 НЮХАЙ

См. главу “Запах”.

СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО

Нелегкий труд получения удовольствия от современного искусства можно облегчить довольно простым способом. Как советует художник и критик Владимир Сальников в своей статье “Удовольствие от живописи”, стоит начать с того, что смотреть не на то, что нарисовано, а на то, как нарисовано, и разгадывать картину, как ребус.

В отличие от классической живописи, в современной стиль более нарочитый — видны мазки, пятна краски, какие-то черновые наброски. Критик советует пытаться по этим деталям представлять, как автор работал над шедевром. Такой нетривиальный взгляд поможет в разговоре с девушкой на выставке заполнить неловкую паузу перед очередной картиной, написанной экскрементами автора: “Посмотри, сколько энергии он вложил в этот мазок! Явно хотел сделать на нем смысловой акцент”. ■

Реклама

РАСКРОЙ СВОИ ЧУВСТВА

ЖИВИ СВЕЖО!

www.dirolsenses.ru

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ОБЪЯВЛЕННЫЙ В ИЮНЬСКОМ НОМЕРЕ КОНКУРС “КНИГА РЕКОРДОВ MEN’S HEALTH” СОБРАЛ УРОЖАЙ УДИВИТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВОЛНУЮЩИХ УМЕНИЙ. ПОСЛЕ ДОЛГИХ СПОРОВ, НЕ РАЗ ПЕРЕХОДИВШИХ В ЛЕГКОЕ ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ, МЫ ГОТОВЫ ОБЪЯВИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ. ИТАК, 24 ФИНАЛИСТА КОНКУРСА, ВКЛЮЧАЯ ДЕСЯТЕРЫХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ, — ПЕРЕД ТОБОЙ.

У каждого мужчины должен быть хоть один личный рекорд. Чтобы доказать это, в середине мая мы объявили конкурс “Книга рекордов Men’s Health”. От тебя требовалось зарегистрироваться на нашем сайте, рассказать и показать, что ты умеешь делать лучше всех. Мы увидели: прыгающие мотоциклы, парящие гири, пластилиновую войну, бильярдные фокусы, человека, который не дышит, и все такое. Мы даже выставили здесь героев прошлых публикаций журнала (см. “Ответ МН”), чтобы принять участие в общем веселье.

Все участники конкурса получат дипломы “Книги рекордов”, финалисты из сегодняшней публикации — дипломы и подписку на журнал, а победители — еще и призы.

Присланные фото- и, главное, видеоматериалы смотри по адресу record.mhealth.ru в разделе “Участники” — они того стоят, поверь.

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ИГОРЬ ГОНЧАРЕНКО

44 ГОДА, МОСКВА

Человек, доплывший до Кронштадта

РЕКОРД Первый человек, вплавь преодолевший 25-километровую дистанцию Санкт-Петербург–Кронштадт.

КАК ТАК ВЫШЛО "После трех лет увлечения плаванием я узнал, что существуют заплывы через Ла-Манш — его пересекают любители и спортсмены для окончательного, так сказать, самоутверждения. Загорелся. Участвовать собственно в Ла-Манше не позволяли финансы (стоимость заплыва — до $8000). Вспомнил про Кронштадт — до него ведь тоже 25 км. Нашел друзей, которые помогли, и в 2005 году осуществил первый заплыв, потратив на него 8 часов 15 минут. До этого я даже пешком столько не ходил".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Теперь заплыв Петербург–Кронштадт стал традиционным и проходит обычно в День ВМФ России. Правда, в 2007-м я уже был физически не готов проплыть его от и до, но ко мне присоединился Павел Кузнецов (к тому времени он уже первым из россиян переплыл Ла-Манш) — и мы поплыли, сменяя друг друга через каждые два часа. Так было положено начало Кронштадской эстафеты, принять участие в которой может любой желающий".

ПРИЗ: участие в заплыве через пролив Босфор.

ДМИТРИЙ ТУЛУПОВ

27 ЛЕТ, МОСКВА

Непотопляемый каяк

РЕКОРД Прошел порог Квиристи на реке Охта. Этот порог относится к 5-й категории сложности. 6-я категория — это уже практически непроходимые пороги.

ПОБЕДИТЕЛЬ

ОТВЕТ МН

Кирилл Мартыненко

ШЕФ-ПОВАР СЕТИ РЕСТОРАНОВ TORRO GRILL

МН 05.2010 Приготовил окорок редакционной свиньи для проекта "Свиной трип".

ЛУЧШЕ ВСЕХ "Готовлю. Так любой повар ответит".

ЛИЧНЫЙ РЕКОРД "В нашей работе что ни день, то рекорд, потому что мы всегда пытаемся исполнить пожелания клиентов. Однажды я приготовил омлет из 48 яиц в одной посуде для двух гостей, пришедших на завтрак".

ПАВЕЛ ДЮКОВ

25 ЛЕТ, БУГУЛЬМА

Человек, летающий на мотоцикле

РЕКОРД Совершил 30-метровый прыжок на кроссовом мотоцикле.

КАК ТАК ВЫШЛО "Я занимаюсь мотокроссом и часто хулиганю на трассе — прыгаю на горках, если сильно оторвусь от соперников. И вот в начале этого сезона мне сообщают, что я и еще трое спортсменов должны прыгнуть на показательном выступлении на центральной площади города.

Я, как самый молодой, поехал первым, полет прошел нормально. Следующий райдер упал и сломал крестец, третий испугался и не стал прыгать вообще, а четвертый прыгнул слишком аккуратно. Так что именно мне предложили прыгать на закрытии шоу — через мотоцикл. Меня два раза просить не надо, я парень рисковый. Разогнавшись посильнее, на самом выходе из трамплина понимаю, что я собираюсь сделать, и что-то мне так страшно стало за себя и за тех, кто подо мной на мотоцикле... Но поздно — уже лечу! Приземлившись, был в шоке от себя самого, а толпа была в восторге. Замерили — прыжок получился чуть меньше 30 м в длину".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Чтобы прыгать на такое расстояние на асфальте, нужно иметь опыт нескольких сотен, а то и тысяч прыжков на грунтовой трассе. Дальше — дело техники. Мотоцикл подготовлен: шины накачаны (2,5 атмосферы), болты и гайки подтянуты. На подходе к трамплину никаких лишних движений, а во время отрыва — четкая работа газом, иначе либо переворот, либо чудовищно жесткое приземление. Приземляться нужно или на оба колеса одновременно, или с небольшим опережением на заднее.

Но самое сложное — научиться правильно обращаться со своим страхом. Его не нужно в себе гасить, потому что, во-первых, это может привести к травмам, а во-вторых, страх помогает понять, что тебе есть куда стремиться. Если ты чего-то боишься, значит, ты этого просто еще не умеешь".

ПРИЗ: комплект мотоциклетной защиты Dainese.

ПОБЕДИТЕЛЬ

ОЛЕГ ФАНИН

17 ЛЕТ, П. МЕДВЕЖЕНСКИЙ, СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

Человек, разбирающийся в оружии

РЕКОРД Выполняет неполную разборку-сборку автомата Калашникова за 26 секунд.

КАК ТАК ВЫШЛО "Все началось на занятиях по военному делу в кружке "Юнармеец", где среди прочих дисциплин была и разборка-сборка АК. Первый месяц я был слабым звеном и возился с автоматом дольше всех. Очень злился и однажды с трудом выпросил у преподавателя тот самый автомат домой. Я с ним почти спал. И уже через полгода тренировок разбирал-собирал его быстрее всех. Нынешний мой рекорд — 26 секунд (армейская норма неполной сборки-разборки — 36 секунд)".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Главное — не пытаться сразу делать это быстро: сначала нужно отточить технику, чтобы не ошибаться на скорости в будущем. Самое сложное препятствие на пути к рекорду — боль, потому что часто приходится сбивать руки в кровь. Но это как мозоли от подтягиваний, не больше".

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

АНТОН ОРЛОВ

18 ЛЕТ, ЧИТА

Человек, прыгающий вверх ногами

РЕКОРД 31 раз подпрыгнул на правой руке.
КАК ТАК ВЫШЛО "Лет шесть назад зашел ко мне друг с горящими глазами, буквально за шиворот вывел на улицу и прямо на асфальте начал демонстрировать какие-то непонятные моему сознанию движения. Рассказал, что записался в школу брейк-данса и меня зовет туда же. Я подумал — и согласился. Как поют парни из Da Boogie Crew: "Все, конечно, не сразу, понемногу, по чуть-чуть, и лишь за годы тренировок понимаешь, в чем суть". Именно так и происходило. Однажды увидел ролик, где парень из Японии прыгает на одной руке и срывает шквал аплодисментов. Я решил: буду учиться — и вот результат".
ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Для начала нужно учиться прыгать на двух руках минимум 10 раз. Собственно прыжок осуществляется за счет движения ног: встаешь на руки, прижимаешь колени к груди и делаешь выталкивание, как будто отталкиваешь ногами потолок, и одновременно руками пытаешься оторваться от пола. Когда будешь уверенно прыгать на двух руках, потребуются еще десятки тренировок, чтобы научиться прыгать на одной. Сложнее всего делать прыжки с большой амплитудой (чем больше время между прыжками, тем труднее) и высоко отрывать руки от земли. Если в арсенале нет базовых элементов брейка, то учиться этому трюку будешь минимум года два".
ПРИЗ: джоли-джамперы (ходули-прыгунки).

ГЕНРИХ РОДЯКИН

20 ЛЕТ, МОСКВА

Человек-узел

РЕКОРД По первой просьбе готов упаковать ноги за голову.
КАК ТАК ВЫШЛО "Лет в семь увидел по телевизору цирковое представление с участием гимнастов всяких и так далее. И очень восхитился тем, с какой легкостью какой-то парень укладывал ноги за голову. Попробовал — оказалось, что я тоже так могу. Потом быстро забыл про это дело, но лет в 16 снова попробовал — и опять получилось, правда, не так легко. Решил, что такое умение терять нельзя, и вот мне уже 20 лет, а получается так же бодро и резво, почти как в детстве".
ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "По-моему, тут нужна гибкость от природы. А чтобы не потерять ее — растягиваться, растягиваться и еще раз растягиваться, чтобы каждая косточка тела могла двигаться туда, куда хочется".

Почему дерматологи рекомендуют Gillette?

Реклама. Series – Сирил, Cool White – Кул Уайт.

«Многие мои пациенты испытывают раздражение при бритье из-за чувствительной кожи. Таким пациентам я рекомендую использовать правильные средства до и после бритья и бритву Gillette».

Дерматолог В. Куршев, 10 лет врачебной практики

Гипоаллергенный гель для бритья Gillette Series не содержит отдушек и красителей и защищает кожу от покраснения и раздражения во время бритья.

15 специальных микрогребней бритвы Gillette Fusion Cool White делают бритье идеально гладким даже на чувствительной коже.

Бальзам после бритья Gillette Series для чувствительной кожи. Специальная формула с алоэ вера помогает избежать сухости и стянутости после бритья.

Продукты Gillette для чувствительной кожи рекомендованы Российским обществом дерматологов.*

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ОТВЕТ МН

Алена Алехина

ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ ПО СНОУБОРДИНГУ

МН 02.2010 "Объект желания".

ЛУЧШЕ ВСЕХ "Придумываю оправдания своим бесконечным опозданиям".

ЛИЧНЫЙ РЕКОРД "В этом году — выход в финал крупнейших мировых соревнований по сноубордингу, Burton European Open, с температурой 39, непрекращающимся кашлем, болью во всем теле, кружащейся головой и совсем без голоса".

АЛЕКСАНДР МАХОВ

30 ЛЕТ, ГАТЧИНА

Человек с палкой

РЕКОРД Последовательное исполнение трюков на бильярде вплоть до забрасывания монетки в рюмку с помощью шара.

ИЛЬЯ КАПИТАН

21 ГОД, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Повелитель баскетбольных мячей

РЕКОРД Балансирует тремя баскетбольными мячами на руках, ногах и голове, раскручивает два мяча на одной руке с подкидыванием, жонглирует горящими баскетбольными мячами.

КАК ТАК ВЫШЛО "Три года назад в спортивной секции я познакомился с парнем, который увлекался баскетбольным фристайлом. Глядя на него, тоже стал пробовать и спустя год выпустил свое первое видео, ставшее довольно популярным в соцсетях. После этого меня пригласили в команду по фристайлу 1up. Ребята из команды делали примерно то же, что и я, а мне захотелось попробовать что-то новое. В голову пришла мысль совместить разные виды фристайла: футбольный, баскетбольный, жонглирование. И из всех команд страны никто не занимается фристайлом в моем стиле".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Долгие тренировки, отработка каждого движения до отточенного состояния, причем не по пять минут: все могло продолжаться часами, днями, а порой и неделями, пока не доходило до автоматизма. Но и сейчас бывают моменты, когда не все получается с первого раза, поэтому никогда не стоит расслабляться. Без тренировки баланса, жонглирования, раскручивания мячей, развития пластики и координации движений — никуда".

ПРИЗ: выступление перед большой аудиторией на вечеринке журнала Men's Health за приличный гонорар.

АРТЕМ ХАЗОВ

24 ГОДА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Человек, перепрограммировавший себя

РЕКОРД С легкостью выполняет двойное сальто вперед и назад и делает "флаг".

КАК ТАК ВЫШЛО "Подростком я очень увлекался компьютерами, с 14 лет ходил на курсы программирования, в 18 лет пошел учиться по специальности инженер-программист. Но чем больше я этим занимался, тем больше замечал, что меня перестает интересовать все, кроме компьютера. Тогда-то и решил кардинально измениться, но одного желания было мало. Говорят, чтобы человек изменился, он должен пережить стресс. Для этого я пошел служить в армию, и так случилось, что попал в ряды морской пехоты – там и началась моя новая жизнь. Когда вернулся, случайно увидел видео акробатов на YouTube и понял, чем хочу заниматься. Я всегда хотел выполнять сложные акробатические элементы, а не просто иметь красивое тело. Год делал все сам, потом нашел секцию, где на меня сначала посмотрели как на дуралея, но все-таки дали шанс заниматься. С тех пор прошло четыре года, тренер до сих пор очень помогает, именно благодаря ему у меня большая акробатическая база и я умею выполнять двойное сальто назад".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Любой спорт – это большие трудности, обязательно травмы, и, чтобы со всем этим справиться, лучше найти себе компанию, где разделяют твое увлечение и всегда помогут. Самое сложное в достижении мастерства в акробатике – это умение после падения встать и заново сделать упражнение, как бы страшно ни было".

ПРИЗ: Подарочный сертификат на 20 000 руб. спортмагазина "Альпиндустрия" в Петербурге.

ПРОВЕРЕНО ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ!

Увлажняющая полоска-индикатор обогащена витамином Е и алоэ

Лезвия Power Glide с уникальным покрытием против трения помогают уменьшить чувство раздражения на коже

15 специальных микрогребней аккуратно разглаживают неровную поверхность кожи, позволяя 5 лезвиям скользить максимально гладко

Точное лезвие-триммер идеально для бритья самых трудных мест

Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу

Смягчающие микроимпульсы помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий

Реклама. Power Glide – Пауэр Глайд. Cool White – Кул Уайт.

РЕКОМЕНДОВАНО

Gillette Fusion Cool White

для Чувствительной Кожи

Рекомендовано Российским обществом дерматологов*

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов»

Gillette

Лучше для мужчины нет

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ПОБЕДИТЕЛЬ

РИВА АБЖАЛИМОВ

40 ЛЕТ, БУГУЛЬМА

Человек с яйцами

РЕКОРД Больше минуты удерживал на одной руке 21 куриное яйцо (на одно яйцо больше, чем чех Зденек Брадак — рекордсмен Книги рекордов Гиннесса).

КАК ТАК ВЫШЛО "В 2007-м в передаче Турчинского "Русские рекорды" парень удержал в руке 19 яиц. Посмотрев на это, я решил побить рекорд.

Я могу обхватить одной рукой за стенку пятилитровую банку, наполненную до краев водой, и держать ее на вытянутой руке. У меня на ладони умещается 16-килограммовая гиря, которую я поднимаю 2000 раз, — это уже мой пройденный рекорд".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Я не тренировался и сделал все за одну минуту. Главное — начинать надо с укладывания четырех яиц между пальцами. Самым сложным моментом будет возведение пирамиды из яиц".

ПРИЗ: холодильник на 100 яиц.

ОТВЕТ МН

Ляйсан Утяшева

ГИМНАСТКА

МН 11.2010 "Объект желания".

ЛУЧШЕ ВСЕХ "Лучше всех и лучше всего я чувствую музыку телом и могу выразить ее с помощью элементов гимнастики как никто другой. Под любую музыку могу составить номер, в любом месте, на любой площадке".

ЛИЧНЫЙ РЕКОРД "Плавала в бассейне с гипсом на обеих ногах каждый день по четыре часа. А потом еще два часа этот гипс сушила". (В 2002 году у Ляйсан с опозданием обнаружили стрессовый перелом в левой ступне и неправильно сросшийся перелом в правой.)

НИКИТА ЗАХАРОВ

22 ГОДА, ЗЛАТОУСТ

Человек с длинными руками

РЕКОРД Дотягивается правой рукой до правого уха, предварительно обернув ее вокруг головы. То же самое исполняет с левой рукой и левым ухом.

МИХАИЛ ШИПУЛИН

19 ЛЕТ, ВОРОНЕЖ

Мастер фигурного футбола

РЕКОРД Серебро на чемпионате России по футбольному фристайлу.

КАК ТАК ВЫШЛО "Посмотрев как-то рекламу по ТВ, где звезды футбола делают трюки с мячом, я решил попробовать. Сначала не знал, что этот вид спорта называется футбольным фристайлом, не знал названия трюков — просто пытался повторить, что увидел. Давалось все с трудом, у меня ничего не получалось месяцами, но я двигался вперед. Чуть более чем за год я достиг того, что стал вторым на турнире Red Bull Street Style 2009 в Питере (который получил статус чемпионата России). Прозанимавшись восемь лет футболом, я ничего не достиг, а в футбольном фристайле достиг многого. Главное, что я получаю огромное удовольствие. А чтобы после меня что-то осталось, хочу открыть школу футбольного фристайла в Воронеже. Уже даже есть желающие, поэтому осенью попробую начать занятия".

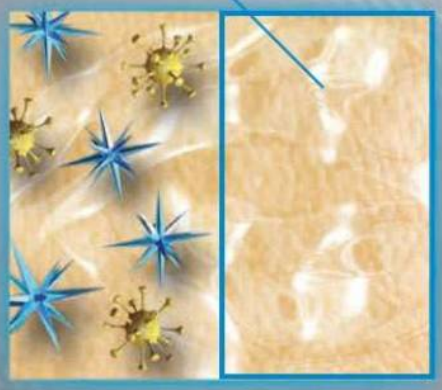
ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Самая длинная моя тренировка — без малого пять часов. Но главное все же не продолжительность, а качество — для начала и двух часов в день хватит. Основа футбольного фристайла — набивание мяча двумя ногами; набивать необходимо, стоя на одном месте, а не бегать по всей площадке. Научился набивать (100 раз для начала хватит), приступаешь к легким трюкам. Главное — тренировать их одинаково обеими ногами, иначе, если запустишь одну ногу, потом будет трудно делать трюки посложнее. И очень важно разминаться перед тренировкой: во фристайле ничуть не меньше травм, чем в футболе".

БРИТЬЕ БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Реклама. Series — Сириз.

Гель для бритья Gillette Series

Гипоаллергенный



Специальная формула не содержит искусственных отдушек и красителей. Помогает защитить чувствительную кожу во время бритья от покраснения и раздражения.

Рекомендовано Российским обществом дерматологов*

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ПАВЕЛ МОТОРОВ

21 ГОД, МОСКВА

Человек, виртуозно владеющий ногами

РЕКОРД Единственный в России футбэг-фристайлер, выполняющий трюки Blurry Royale и Blurry Aero Flux (описывать их бесполезно, полюбоваться на исполнение можешь на record.mhealth.ru).

КАК ТАК ВЫШЛО "Тренировался два года, прежде чем выиграл первые соревнования по футбэгу на Московском фестивале летающих дисков в мае 2009-го. Потом победил и на чемпионате России в ноябре того же года. Раньше занимался футболом и плаванием, оказалось, что и то и другое мне сильно помогло. Футбол — это гибкость и быстрота ног, плавание — сила и выносливость всего тела".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Тренироваться стоит только в шортах — в штанах или джинсах ничего не выйдет. Кроссовки должны быть тряпичные, легкие, с ровным носком и ровной внутренней поверхностью — для уверенной задержки бэга. Надо сразу начинать осваивать задержки, после — базовые трюки, в которых всего лишь один оборот ноги вокруг мяча. Готовься к тому, что начнут болеть ноги, если не будешь разминаться. Также надо постоянно поддерживать в форме пресс, грудь, руки, так как есть множество движений, в которых сильное тело просто не даст тебе упасть или вывихнуть что-либо. К тому же лично я отказался от газированных напитков, чипсов, сухариков и всевозможного жирного фаст-фуда — все это понижает работоспособность организма и сильно сказывается на тренировках".

ПОБЕДИТЕЛЬ

ВАЛЕРИЙ ГАРАСЮТА

41 год, Ростов-на-Дону

Человек, которого не проткнешь

РЕКОРД Лежа на битом стекле, выдерживает на себе доску с гвоздями, на которой стоит человек.

КАК ТАК ВЫШЛО "Был разгильдяем, пробовал себя в различных видах спорта (бокс, плавание, дзюдо) и как-то по совету ближайшего друга посетил сборы-семинар по кекусинкай. И я попал — увидел, как мне тогда показалось, людей с другой планеты. Сразу же захотелось стать и самому инопланетянином. Так все и завертелось, друг сейчас — председатель Ростовской региональной организации Федерации кекусинкай России, а я — директор спортивного клуба "Будо".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "В кекусинкай заложены различные испытания тела и духа в повседневной практике, но захотелось попробовать себя еще в чем-то, что отличается от обычной спортивной практики. Так и родился один из наших номеров. Стекло под телом вполне настоящее, гвозди из обычного строительного магазина, не сточенные. Какой-то специальной длительной подготовки не проводилось, главное — преодолеть свой страх перед уколом от столбняка. В принципе, гвозди тело не протыкают, но мало ли.

При должном упорстве, укреплении тела и духа по различным известным системам это упражнение можно будет сделать где-то через год занятий, но только под руководством грамотного инструктора. Схема простая: изометрические упражнения, закалка тела, упражнения с собственным весом и вера в себя!"

ПРИЗ: универсальный набор домашних инструментов для настоящего мужчины.

АНДРЕЙ ЛЫЧ

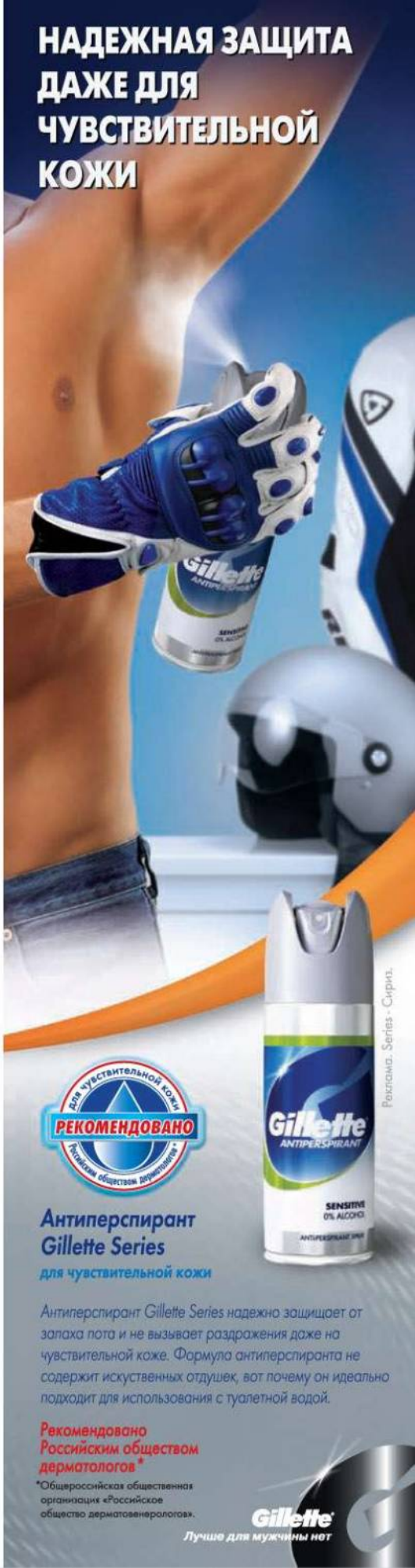
27 ЛЕТ, КРАСНОДАР

Человек, попирающий лошадь

РЕКОРД Запрыгивает на лошадь, которая скачет на максимальной скорости, и едет верхом, стоя на ногах.

КАК ТАК ВЫШЛО "С раннего детства я занимался сначала спортивной гимнастикой, потом акробатикой. Когда учился в Институте физической культуры на тренерском факультете, мне предложили работать в цирке на лошадях. Нужно было выбирать, и я пошел в цирк, хотя никогда даже представить себе не мог, что я буду работать в таком месте. Учился своему трюку года четыре".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Мой рекордный трюк называется "курс". Это когда лошадь бежит по кругу, и я, выбегая в центре арены, должен подстроиться под ее темп, рассчитать шаги, в определенной точке сделать прыжок и оказаться верхом на ней, стоя на ногах. Для этого нужно: 1) подготовить лошадь, на что понадобится около трех месяцев, 2) иметь хорошую физическую форму. Поначалу сам не верил, что возможно запрыгнуть на скачущую лошадь, а сейчас могу просчитать любую лошадку и взлететь на нее безо всяких проблем. На любой скорости".


НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
Gillette
ANTIPERSPIRANT
SENSITIVE
0% ALCOHOL
Для чувствительной кожи
РЕКОМЕНДОВАНО
Российским обществом дерматологов
Антиперспирант Gillette Series
для чувствительной кожи
Антиперспирант Gillette Series надежно защищает от запаха пота и не вызывает раздражения даже на чувствительной коже. Формула антиперспиранта не содержит искуственных отдушек, вот почему он идеально подходит для использования с туалетной водой.
Рекомендовано Российским обществом дерматологов*
*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».
Gillette
Лучше для мужчины нет
Реклама. Series - Сириз.

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

НИКОЛАЙ ПИОТРОВСКИЙ

22 ГОДА, МОСКВА

Человек, твердо стоящий на лыжах

РЕКОРД Во время горнолыжного фрирайда прыгает с 10-метровых скал на скорости под 100 км/ч.

ОТВЕТ МН

Тимофей Брагин

19-ЛЕТНИЙ СИЛАЧ

МН 10.2010 Ученик Сергея Бадюка, инструктора спецназа ГРУ.

РЕКОРД 10 раз поднимает мизинцем 32-килограммовую гирю. Меньше чем за минуту разрывает колоду карт в упаковке. Разрывает две колоды карт (одновременно 108 штук) менее чем за четыре минуты. Легко складывает вдвое 20-сантиметровый гвоздь. Из двух таких гвоздей заплетает косичку. Меньше чем за минуту разрывает вдоль 1700-страничный телефонный справочник. Увидеть все это собственными глазами можешь прямо сейчас — на mhealth.ru/video/.

ТРЕНИРОВКА Утром — "небольшая зарядка" (в сумме 250 отжиманий, желательно на пальцах, чтобы тренировать сухожилия) и каждый день — три часа в тренажерном зале (штанга и остальное железо).

ВИКТОР МАРЧУК

23 ГОДА, ВИННИЦА

Человек, который быстро обувается

РЕКОРД Молниеносно завязывает шнурки, тратя на один ботинок не больше секунды.

КАК ТАК ВЫШЛО "Однажды в руки попался журнал "Техника — молодежи", на развороте была схема самого быстрого и прочного завязывания шнурков. После очень многих неудачных попыток дело пошло на лад, выручили ловкость пальцев и увлечение оригами. Через месяцы я навсегда забросил стандартный способ завязывания и стал самым быстрым в этом деле среди всех, кого знаю.

Как-то раз шустрый бантик выручил меня на зачете по физкультуре в университете. Бежали полкилометра, развязались шнурки, две секунды — и я побежал дальше. Если бы завязывал по-обычному, потерял бы секунд 10–20, а это уже незачет".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Самый быстрый и крепкий способ завязывания шнурков придумал 20 лет назад австралиец Айан Фиген. Но вообще-то Айан Фиген ничего нового не придумал: узел, который он предложил, — один из морских узлов, известных сотни лет. Просто ему нашлось новое применение. Сложнее всего — научиться перехватывать петли..."

И ПУСТЬ НАСТУПИТ ЗИМА!

nokian
HAKKAPELIITTA

Реклама. Товар сертифицирован. Подробности о Расширенной гарантии на www.nokiantyres.ru

БЕСПЛАТНЫЙ РЕМОНТ ИЛИ ЗАМЕНА
HAKKA GUARANTEE
nokian TYRES
ПРИ ЛЮБОМ ПОВРЕЖДЕНИИ ШИНЫ

С ЗИМНИМИ ШИНАМИ NOKIAN HAKKAPELIITTA С РАСШИРЕННОЙ ГАРАНТИЕЙ ВЫ НЕ ЗАВИСИТЕ ОТ ЛЮБЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ.

Шины Nokian Hakkapeliitta – лучшие шины по результатам многочисленных сравнительных тестов автомобильных журналов Скандинавии и России в 2007-2010 годах.

NOKIAN HAKKAPELIITTA 7 – новая сверхмощная зимняя шипованная шина для сложных климатических условий. Превосходное сцепление на льду благодаря новому шестигранному якорному шипу и технологии «медвежий коготь». Воздушные амортизаторы смягчают удары шипов о дорожное покрытие и обеспечивают высокий уровень комфорта во время езды и низкий уровень шума.

NOKIAN HAKKAPELIITTA R – фрикционная шина с низким сопротивлением качению. Превосходное сцепление на мокрой и обледенелой поверхности благодаря работе ламелей-насосов, эффективно удаляющих влагу из пятна контакта шины с дорогой. Экономия топлива до 0,5 л на 100 км*.

www.nokiantyres.ru 8 800 200 88 50

* для сравнения использовался автомобиль с бензиновым двигателем (расход 8,5 л / 100 км). Размер шины 205/55 R 16. Шина сравнивалась с другой европейской зимней шиной.

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ИГОРЬ АРОЕВ

49 ЛЕТ, КРАСНОДАР

Человек с добычей

РЕКОРД Достал из пучин Волги 50-килограммового сома.

АРТЕМ ШЕВЦОВ

18 ЛЕТ, МОСКВА

Человек, который не дышит

РЕКОРД Задержал дыхание в воде на 5 минут 43 секунды.

КАК ТАК ВЫШЛО "Я с шести лет серьезно занимаюсь плаванием и в конечном итоге добился очень хороших результатов: 1-й взрослый разряд и всевозможные победы на соревнованиях. И у меня всегда был интерес, как же долго я смогу держаться под водой? Так и начал экспериментировать. 40 секунд, минута — месяц за месяцем результат улучшался. Сегодня — почти шесть минут. Для конкурса МН я выполнял этот трюк больше двух недель, всего было снято 60 роликов. Естественно, выбрал лучший".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Тренировался в бассейне, стараясь как можно дольше плыть под водой — таким образом увеличивается объем легких. Очень полезны занятия бегом и лыжами. Ни в коем случае нельзя курить. Во время задержки дыхания лучше всего полностью расслабиться и не совершать никаких движений, забыть, чем занят, и думать о чем-нибудь приятном. Вынырнув, нельзя первый вдох делать резко — только медленно, но максимально глубоко".

ПРИЗ: акваланг.

КОНСТАНТИН КУЧЕРЕНКО

19 ЛЕТ, ВОРОНЕЖ

Необычный музыкант

РЕКОРД Наигрывает на ушах мелодию собственного сочинения. Ты должен это услышать!

АРТЕМ КОНДРАТЬЕВ

29 ЛЕТ, ЧИТА

Человек с лишним весом

РЕКОРД Делает становую тягу одновременно с четырьмя гирями (36+36+24+24 кг) и беззаботно жонглирует двумя пудовыми гирями.

КАК ТАК ВЫШЛО "Года три назад, после долгой зимы, вечера которой мы с товарищем проводили в спортзале, я подумал, что было бы неплохо заниматься спортом на свежем воздухе. Народ в районе постоянно бегает, занимается на турниках, однако хотелось чего-то посерьезнее, с отягощениями. Купил набор гирь – и начал заниматься с другом на стадионе на свежем воздухе.

Освоив минимальный набор упражнений, стал жонглировать сначала одной гирей двумя руками, потом двумя гирями. Вообще же гирями можно делать силовые упражнения на все группы мышц! Отличие от штанги в том, что развивается не только сила, но и ловкость, выносливость, дыхание. Мышцы при этом получаются стальные, настоящие".

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Если физподготовки нет никакой, то придется походить в качалку, укрепить плечевой пояс, ноги, спину. Когда я начал заниматься гирями, жал лежа 110 кг, приседал 150 кг, становую тягу делал 180 кг. И еще: нужно укреплять кисти рук и предплечья – они устают первыми. Главная проблема, когда начинаешь жонглировать, – гири громко падают. Поэтому я делаю это на улице, так как редкий спортзал оборудован специальными помостами. Потом, нужно беречь пальцы рук и ног и вообще быть постоянно сосредоточенным".

ПРИЗ: полет на воздушном шаре.

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ОТВЕТ МН

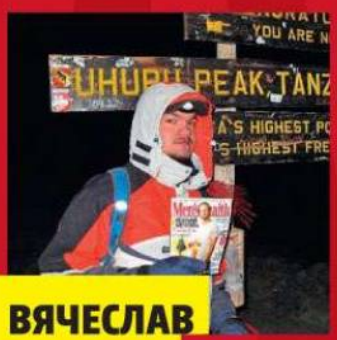
Мартин Иванов

КАСКАДЕР

МН 11.2009 Постановщик и участник погони с Владимиром Вдовиченковым.

ЛУЧШЕ ВСЕХ "Наверное, лучше всех у меня получается гонять на машинах".

ЛИЧНЫЙ РЕКОРД "Восемь разбитых Aston Martin DBS за четыре недели съемок фильма "Квант милосердия". Или, например, шесть оборотов через крышу во время переворота джипа на съемках "Стритрейсеров". Других талантов у меня нет".



ВЯЧЕСЛАВ ОНУЧИН

19 ЛЕТ, ЕКАТЕРИНБУРГ

Человек на высоте

РЕКОРД Покорил высочайшую вершину Африки Килиманджаро (5895 м) с Men's Health в руках — несмотря на горную болезнь и общее сопротивление организма.

Для получения приза просим позвонить в редакцию, контактное лицо Татьяна Аксенова, тел.: (495) 232-32-00, доб. 1150, электронный адрес: t.aksenova@imedia.ru

ПОБЕДИТЕЛЬ

НИКОЛАЙ СОЛОДКОВ

38 ЛЕТ, АНГАРСК

Человек, который использует сани летом

РЕКОРД Пересек Байкал на снегоходе по воде, пройдя за час 39 км 300 м от поселка Листвянка до поселка Танхой.

КАК ТАК ВЫШЛО "За рубежом проходит масса соревнований на снегоходах по воде – зрелищно, с хорошим призовым фондом. Мастерство райдеров просто ошеломляет, вот и захотелось заняться этим самому – у нас-то все только зарождается. Пока тренировался, топил снегоход семь раз на мелководье, но труды были не напрасными.

Глубина на маршруте через Байкал достигала 1400 м, поэтому пришлось придумать хитрую систему удержания снегохода на поверхности – на случай неудачи, потому что поднять его с такой глубины было бы невозможно. А он у меня один. Еще меня сопровождали два катера байкальского поисково-спасательного отряда – без них я бы на это не отважился, я не самоубийца. Но все прошло отлично: 18 августа 2009 года я стал первым человеком, переехавшим на снегоходе через Байкал – летом!"

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "Никакой фантастики: снегоход передвигается по воде за счет вращения резинового трака, который выполняет функцию гребного колеса. Поблизости обязательно должен находиться катер с лебедкой, чтобы вытащить снегоход из воды, если что. Маршрут должен быть знакомым и безопасным – никаких лодок с рыбаками и купающихся. Остальное – дело тренировок и желания".

ПРИЗ: надувная лодка с веслами.

АНДРЕЙ СЕМЕНОВ

22 ГОДА, МОСКВА

Человек на перекладинах

РЕКОРД Придумал и выполняет сложную связку на брусьях, "которую никто еще не решился повторить".

КАК ТАК ВЫШЛО "Год назад наткнулся на видео, где ребята делали силовые упражнения на обычных перекладинах или брусьях, – это меня и мотивировало. Первые два месяца я занимался на школьной площадке в гордом одиночестве и пытался что-то изобразить. Потом узнал, что в Москве есть парни, которые не просто монотонно отжимаются и подтягиваются, а у них это уже направление в спорте – это команда A.N.B.U. Начал экспериментировать вместе с ними, пробовал совместить несколько силовых упражнений и через какое-то время придумал ту самую связку – объединенную серию упражнений и трюков на брусьях.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО "На то, чтобы делать эту связку красиво и легко, у меня ушло пять месяцев. Начинать нужно, естественно, с базы – подтягиваний, отжиманий и т.д. Потом переходишь на более тяжелые упражнения – выходы силой и горизонты на брусьях и перекладинах. Один из самых сложных элементов в связке – разворот в прыжке на брусьях. Когда руки соскальзывали, было больно". ■

ПОЕЛ? ПОПРЫГАЙ НА БАТУТЕ. НИЖЕ СМОТРИ ДЛЯ ЧЕГО

35%

НА СТОЛЬКО ТЫ МОЖЕШЬ СОКРАТИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, ПРОСТО ЧАЩЕ ВСТАВАЯ СО СВОЕГО КРЕСЛА

30

ДНЕЙ НУЖНО, ЧТОБЫ ОБЗАВЕСТИСЬ ХОРОШЕЙ ПРИВЫЧКОЙ ИЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХОЙ

ПОМИДОР & БРОККОЛИ

— САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ РАКА ПРОСТАТЫ

10

МИНУТ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ СЖИГАЮТ СТОЛЬКО ЖЕ КАЛОРИЙ, СКОЛЬКО 30 МИНУТ ПРОБЕЖКИ

ИМБИРЬ УМЕНЬШАЕТ МЫШЕЧНУЮ БОЛЬ НА

25%

ТЫКВА

ГОРСТЬ ЗЕРЕН ЭТОГО РАСТЕНИЯ СОДЕРЖИТ ПОЛОВИНУ НЕОБХОДИМОЙ ДНЕВНОЙ НОРМЫ ЦИНКА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Windows®. Жизнь без преград.
Lenovo® рекомендует ОС Windows 7.

lenovo

ПРЕДЕЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ПРЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Lenovo
каждое
мгновение!

МОЩНОСТЬ И МУЛЬТИМЕДИА — ВОСТОРГ!

Передовые мультимедийные технологии на ноутбуке Y560 и настольном компьютере «Всё в одном» A700.

Каждое мгновение можно развлекаться всеми доступными способами! Больше свободы — тебе будет ещё веселее с ноутбуком Y560. Больше возможностей дома — поставь домашний мультимедиацентр A700 с Dolby® Home Theater™. Технология Rapid Drive — это прямой доступ к видео и музыке, а система OneKey Theater 2.0 и динамики JBL позволяют наслаждаться невероятно реалистичными мультимедиа. Каждое мгновение – в радость!

Фантастическую скорость работы обеспечивает интеллектуальный процессор Intel® Core™ i5 с технологией Intel® TurboBoost. Графическая система Intel® HD обеспечивает отличное качество графики, высокую четкость изображений, насыщенность цветов и высокий реализм звука и и изображения.

IdeaCentre A700
МОЩНОСТЬ И КОМПАКТНОСТЬ

IdeaPad Y560
МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ВОСТОРГ

intel inside
CORE i5

Быстрее.
Умнее.

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран. Для получения дополнительной информации о рейтинге процессоров Intel посетите сайт www.intel.ru/rating. Реклама.

НА ТРОПЕ ВОЙНЫ

Эдвард Ривз прошел по самому сложному в мире маршруту — смертельной тропе Кокода в Папуа–Новой Гвинее. Присоединяйся. Главное, смотри под ноги — там полно неразорвавшихся бомб.

В ПАПУА–НОВОЙ ГВИНЕЕ ОСОБО не парятся о здоровье и безопасности, но в этом-то и весь драйв. Сейчас, спустя два дня после начала перехода по тропе Кокода, я стою перед бомбой — огромным, ржавым 227-килограммовым взрывоопасным цилиндром, сброшенным американцами в 1942 году. Тогда он не взорвался. Не взорвался и в прошлом году, когда кто-то из местных наткнулся на него в джунглях и, решив добавить колорита своему палаточному лагерю (кстати названному Bomber Camp — "Лагерь бомбардировщиков"), убедил нескольких товарищей помочь ему оттащить туда бомбу. В какой-то момент из-за земельных споров Bombers Camp сожгли дотла. Бомба опять не взорвалась. Но должна же когда-нибудь. Наш австралийский гид Никки говорит, что была бы готова заночевать здесь, вот если бы не москиты...

Удивительно, но я получаю искреннее удовольствие от тропы Кокода. Надо быть извращенцем, чтобы довольствоваться этим адским адом: семь дней грязи, постоянных дождей, пота, усталости, зудящих волдырей и злобных пиявок.

ФОТО: EDWARD REEVES, STUD

ЮЧЕНИЕ

Что? Трекинг длиной 96 км на горной тропе Кокода, которая проходит по маршруту наступления японских войск во время Второй мировой войны по территории Папуа–Новой Гвинеи.
Где? Горная цепь Оуэн-Стэнли, к северу от столицы страны Порт-Морсби.
Когда? Сухой сезон, с мая по октябрь.
Зачем? Выжить на маршруте, который унес тысячи жизней в годы Второй мировой.
Как? Папуасское агентство PNG Trekking Adventures (www.pngtrekkingadventures.com) предлагает совершить этот переход за $3395, включая трансфер из Порт-Морсби. Перелет Москва–Пекин–Токио–Порт-Морсби обойдется в $5600 и займет 25 часов. На оформление визы уйдет минимум месяц.

Дьюти-фри здесь нет

Добро пожаловать в Кокоду: тут что ни женщина, то бревно

НЕМНОГО ИСТОРИИ. ТРОПА ИДЕТ от отдаленной деревни Кокода к местечку Оуэрс-Корнер вблизи Порт-Морсби. О существовании этого 96-километрового пути через труднопреодолимый горный хребет Оуэн-Стэнли мир впервые услышал в июле 1942 года. Именно тогда несколько сотен солдат, частью туземцев, частью австралийских резервистов (Папуа тогда входила в состав Австралийского Союза) встали на пути частей японской императорской армии, в шесть раз превосходящих их по численности. Плохо вооруженные австралийские войска вынужденно отступали по направлению к Порт-Морсби, отчаянно сражаясь за каждый метр.

Объясню масштаб происходившего. Пока в Советском Союзе грохотала Сталинградская битва, на другом конце света разворачивалась не менее ожесточенная борьба. Японцы, стремившиеся к господству в Тихом океане, уже почти достигли своей цели — взяли под контроль всю Юго-Восточную Азию и практически все океанские острова. Оставалось захватить или как минимум взять в блокаду Австралию. Ключом к этой победе был остров Новая Гвинея, расположенный всего в 145 км от берегов южного материка. Аэродром в Порт-Морсби стал бы стартовой площадкой к покорению Австралии. Японцы рассчитывали на то, что Папуа была плохо готова к обороне, регулярные австралийские части почти в полном составе воевали в Африке. Но атака японцев на Порт-Морсби с моря захлебнулась. Тогда они решили зайти с тыла — высадиться на северном берегу острова и выйти к столице через перевалы, где не было никаких защитных рубежей.

Когда-нибудь и она взорвется

ПОКА В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ГРОХОТАЛА СТАЛИНГРАДСКАЯ БИТВА, НА ДРУГОМ КОНЦЕ СВЕТА РАЗВОРАЧИВАЛАСЬ НЕ МЕНЕЕ ОЖЕСТОЧЕННАЯ БОРЬБА

Трагическая история, но с хорошим концом: японцы не дошли до цели примерно 40 км. Гид Никки говорит, что стойкость австралийско-папуасского характера и суровая местность островов нанесли японцам такой ущерб, что в сентябре Токио пришлось отдать унизительный приказ: “Продви-

Реклама

БЕЗЛИМИТНЫЕ ЗВОНКИ

БЕЗЛИМИТНЫЙ ИНТЕРНЕТ

БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП К ПОЧТЕ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СЕРВИС

ULTRA ВСЁ ВКЛЮЧЕНО!

Новый безлимитный тариф ULTRA

МТС

8 800 333 0890 / www.vip.mts.ru

ULTRA = Ультра. Безлимитный Интернет и бесплатный доступ к почте предоставляются с опцией «БИТ». Опция бесплатно включена в первоначальный пакет услуг по тарифу. Безлимитные звонки — звонки на номера МТС домашнего региона. Звонки на номера других операторов связи домашнего региона предоставляются в рамках большого пакета минут, включенного в абонентскую плату. Параметры предложения действительны на территории домашнего региона. Подробности о тарифе — на www.mts.ru.

гаться вперед к тылу". По-человечески отдать приказ "отступаем" командование японской армии не сумело — раньше японцы никогда не отступали. Скорее всего, австралийцам помогли не только характер, но и поражение японской армии на острове Гуадалканал — командование было вынуждено оттянуть войска туда. Но сейчас не об этом.

Тропу предлагается пройти от начала до конца (старт в деревне Кокода) или от конца до начала (выйти из Оуэрс-Корнер и поплестись в Кокоду).

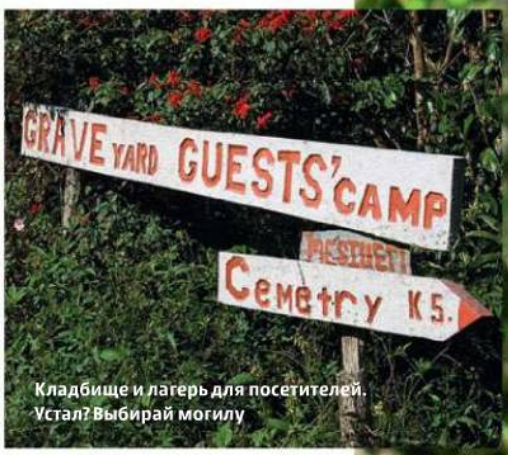
Главная достопримечательность "Лагеря" — потерпевший крушение американский бомбардировщик P25

ТРОПА ВОВСЕ И НЕ ТРОПА: ЭТО СОТНЯ КИЛОМЕТРОВ СПЛЕТЕННЫХ КОРНЕЙ ДЕРЕВЬЕВ, КОТОРАЯ ИДЕТ КРУТО ВВЕРХ ИЛИ ТАК ЖЕ КРУТО ВНИЗ, И НИКОГДА РОВНО

Я выбрал первое — так история сражения "прочитывается" лучше. Первое, что поражает, когда спускаешься по трапу самолета, — количество носильщиков. 13 человек на сундуки группы из семи путешественников. А все потому, что в Папуа–Новой Гвинее нет инфраструктуры: либо умираешь с голоду, либо несешь еду с собой. А чтобы с голоду не умерли сами носильщики, нужно, чтобы кто-нибудь нес еду и для них. Альтернатива простая: питаться, как партизаны, подножным кормом или стать каннибалом.

ВЗЯТИЕ ВЫСОТЫ

Тропа Кокода с виду не такая уж трудная, как обещает ее репутация. Правда, если у тебя неплохая физическая подготовка. Хотя самая высокая точка тропы — скромные 2190 м над уровнем моря, подъемов за эти 96 км придется преодолеть столько, что общая высота составит 5500 м (а это две трети высоты Эвереста). И все это в удушающей жаре и влажности. Даже если нет дождя, ты все равно постоянно мокрый от пота. Четыре австралийца умерли, одолевая тропу в прошлом году, и, пока я был здесь, еще троих пришлось эвакуировать. Если честно, даже Мику Данди (австралийскому охотнику на крокодилов, герою фильма "Крокодил Данди". — *МН*) пришлось бы здесь несладко. Но это еще что, настоящая жесть — спуск. Проблема в том, что тропа вовсе и не тропа: это сотня километров сплетенных корней деревьев, которая идет круто вверх или так же круто вниз, и никогда ровно. В 1942-м это играло на руку папуасам: японцы не могли протащить за собой ни тяжелую технику, ни артиллерию. Но сейчас прыганье с корня на корень вниз по почти вертикальному спуску утомительно в сухую погоду и опасно для жизни во влажную, когда корни становятся скользкими, как угри.



Кладбище и лагерь для посетителей. Устал? Выбирай могилу

Негостеприимная земля, кровожадные японцы — идеальный сценарий для триллера. Жители окрестных деревень с пониманием отнеслись к проблемам австралийских войск, поэтому помогали им переносить провиант, боеприпасы и раненых по тропе из бассейна высохшего озера Миола в Порт-Морсби. Сегодня из этих "ангелов" живы только четверо, двое живут побли-

Боевые потери союзников в битве за Папуа составили 14 200 человек

НОУ-ХАУ

ПОХОДНЫЙ НАБОР

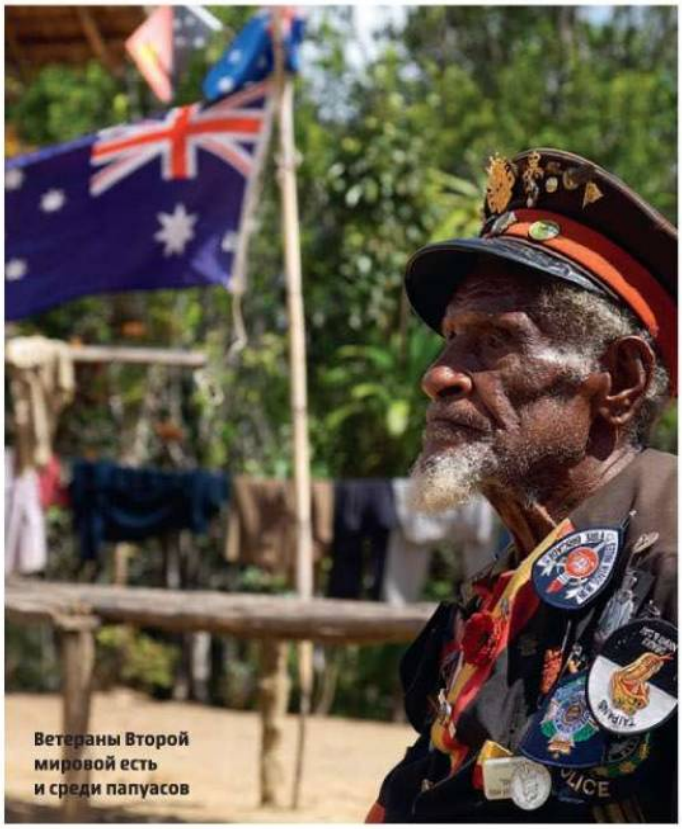
Британский путешественник Томас Авери посоветовал, что взять с собой в путешествие. Парню, который пересек на лыжах Южный полюс (более 700 км), стоит доверять.

1. БОТИНКИ SALOMON QUEST
Походные ботинки, идеальны для болотистых земель Папуа–Новой Гвинеи. От 7000 руб. (salomon-shop.ru)

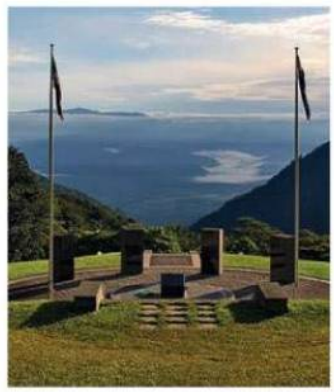
2. ШТАНЫ-ШОРТЫ BERGHAUS
Легким движением руки брюки превращаются в элегантные шорты и обратно. И то и другое отлично дышит. От $55 (berghaus.com)

3. КУРТКА NORTH FACE ИЗ МАТЕРИАЛА SOFT SHELL
Куртки типа Soft Shell в принципе незаменимы для экстремальных путешествий — они легкие, водонепроницаемые и компактные. От 5000 руб. (sportscheck.ru)

4. РЮКЗАК OSPREY
Главная фишка — все модели этой марки оснащены "умным" набедренным ремнем, который отлично разгружает плечи. От 5000 руб. (shop.ice-age.ru)


Ветераны Второй мировой есть и среди папуасов

На лагерях врага теперь тоже зарабатывают деньги



зости от тропы: Овури Индики — в деревне Надури, а Фолаэ Боки — в местечке, что в дне ходьбы по направлению к Порт-Морсби. Оба тепло встречают нас и с гордостью показывают свои боевые ранения. Мистер Боки получил пулю в бедро от австралийского офицера за то, что заснул на посту: он вполне философски относится к этому — пуля в ноге лучше, чем то, что с ним могли сделать японцы.

Частям императорской армии потребовалось два месяца, чтобы пробиться к горе Иорибаива, откуда уже был виден свет прожекторов Порт-Морсби. Здесь им приказали повернуть назад. Мы добрались до этой точки на шестой день. Правда, в нас не стреляли.

Теперь я понимаю, каково быть на этой тропе, если не повезло с погодой. Проливной дождь на всем протяжении маршрута — печальный опыт. Последние два дня мы, постоянно мокрые уже не только от пота, с трудом пробираемся по толстому слою вязкой грязи. Вдобавок у меня дырявый надувной матрас, так что я уже несколько ночей сплю кое-как.

На утро восьмого дня мы достигли Оуэрс-Корнер. Все, о чем я могу думать, это стейк, пиво и сон, но нам еще предстоит двухчасовая поездка в Порт-Морсби. По пути мы делаем остановку у военного кладбища. Здесь лежат не только 650 защитников тропы Кокода, но и те американцы и британцы, которые в январе 1943 года окончательно вышибли японцев с острова. Боевые потери союзников в битве за Папуа составили 14 200, на этом кладбище — 3819 белых крестов. Под некоторыми из них лежат тела, которые из джунглей вынес на себе мистер Индики. Останавливаюсь, увидев какое-нибудь имя, которое помню с тропы. Например, Брюс Кингсбери, посмертно отмеченный высшей военной наградой Великобритании — крестом Виктории. В ходе сражения у деревни Исурава рядовой 39-го батальона обошел позиции японцев и ворвался к ним с тыла, от бедра поливая все вокруг из пулемета. Здесь, в нескольких метрах от могилы рядового Кингсбери, установлен монумент: четыре гранитные плиты с выбитыми на них словами: “Смелость. Стойкость. Боевое братство. Самоотдача”. Подходящая, хотя и недостаточная дань их храбрости и силе духа, которые они проявили на этой грязной тропе. ■

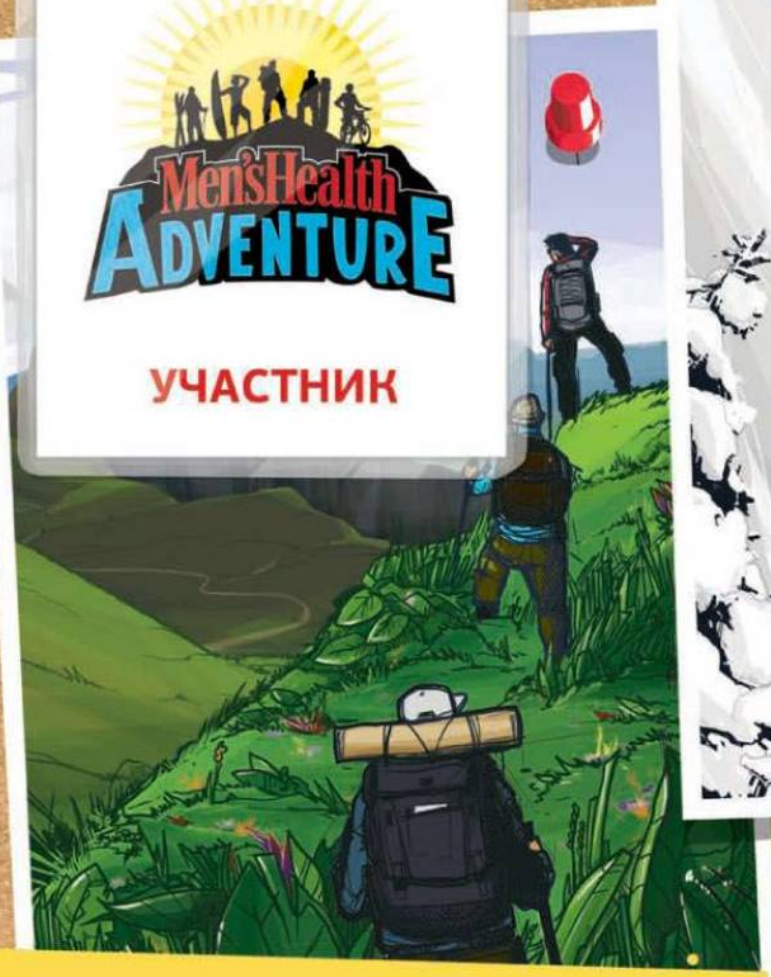
НОУ-ХАУ

ПОЛЕ БИТВЫ: СМОТРИ, КУДА ИДЕШЬ!

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men'sHealth ADVENTURE

УЧАСТНИК



реклама

Трекинг в Гималаях!

Уникальное путешествие в гималайское королевство Сикким (Индия), открытое для иностранцев совсем недавно. Манящая природа, загадочный мир буддизма, ощущения первопроходцев!
Даты тура: 5-19 октября
Стоимость – от 55 тысяч рублей (группа не менее 10 человек)
В стоимость программы включены:
- размещение в отелях, в лоджах, в палатках по маршруту;
- 3-разовое питание во время трекинга;
- трансферы по программе на внедорожниках;
- услуги гидов и сопровождающего персонала;
- экскурсионная программа;
- все входные билеты в музеи и национальные парки.

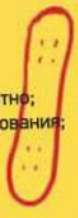
В стоимость программы не включены:
- авиабилет до Дели и обратно;
- авиабилет по маршруту Дели-Багдогра-Дели;
- виза в Индию;
- медицинская страховка.

Подробности тура на www.mhadventure.ru
Заявки по бронированию принимаются до 25 сентября на welcome@mhadventure.ru, 8 (916) 146- 43-75, Юлия Васильева

Фрирайд на Камчатке

Приключенческий тур в лучшее место России для занятий зимними экстремальными видами спорта: фрирайд, хели-ски, сноукайтинг. Дополнительно: дикая природа, действующие вулканы, термальные источники.
Даты тура: 27 декабря – 4 января
Стоимость – от 80 тысяч рублей (группа не менее 12 человек)
В стоимость программы включены:
- 4 часа вертолетного времени;
- трехразовое питание (в дни катания вместо обеда ланч на маршруте);
- размещение на горноспортивной базе (двухместное);
- обслуживание профессиональными гидами на маршрутах;
- противолавинное оборудование;
- групповой трансфер: аэропорт-база-аэропорт.

В стоимость программы не включены:
- авиабилет до Петропавловска-Камчатского и обратно;
- аренда горнолыжного и сноубордического оборудования;
- стоимость эвакуации в экстренных случаях;
- спортивная страховка.



Подробности тура на www.mhadventure.ru
Заявки по бронированию принимаются до 10 декабря на welcome@mhadventure.ru, 8 (916) 146- 43-75, Юлия Васильева

Men'sHealth

МЕСТО

Сезон: октябрь–ноябрь, апрель–май
Время: московское + 1,5 ч
Авиабилеты (Москва–Дели–Москва + внутренний перелет Дели–Багдогра–Дели): от 20 000 руб.
Сувенир: чай дарджилинг

Сикким

Одно из самых глухих мест на планете. Сейчас — маленький штат Индии, а до середины 1970-х — закрытое от внешнего мира буддистское княжество в Восточных Гималаях. Отголоски многовековой изоляции до сих пор встречаются здесь на каждом шагу: для въезда в Сикким требуется специальное разрешение, буддистские монастыри в здешней глухомани встречаются гораздо чаще приличных отелей, а с местными серпантинами по силам справиться только неубиваемым индийским внедорожникам.

Но эти сложности не останавливают настоящих искателей приключений, для которых Сикким — это точка №1 на карте Индии. Экстремальные туристы продираются через пограничные кордоны, бездорожье и прочие препятствия ради главного местного аттракциона — трекинга к Канченджанге (8586 м) — самой высокой горе Индии. Мы не исключение. Следующим туром в программе Men's Health Adventure будет двухнедельный поход к Канченджанге с подъемом на перевал Гоча-Ла (5000 м). Старт 5 октября.

Хочешь проверить себя в суровых условиях (но в дружной компании)? Присоединяйся! Стоимость участия — от 55 000 руб. с человека (при группе не менее 10 человек). Подробности на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

Максим Балаховский

Общеизвестный факт: сноубординг на Камчатке — это спорт №1. Но то, что всю Камчатку на доску поставил всего один человек — Максим "Балу" Балаховский, — знают немногие. Тем не менее тоже факт: Макс был первым жителем далекого полуострова, который в начале 1990-х освоил сноуборд, потом — первым президентом Камчатской ассоциации сноуборда, первооткрывателем склонов местных вулканов для фрирайда и т.д.

Максим (теперь он профессиональный хели-ски-гид и фотограф) давно сменил свою географию. Сейчас он круглый год работает по всему миру — от Гренландии до Патагонии. Неудивительно, что организацию сноубордического лагеря Men's Health Adventure на Камчатке мы решили доверить именно ему. Сам понимаешь, кто лучше него расскажет тебе обо всех прелестях спуска по знаменитому камчатскому пухляку? Запоминай: лагерь пройдет в декабре 2010 — январе 2011 года на горнолыжной базе "Снежная долина". Дополнительная информация на mhadventure.ru.

Часы Animal Cyclone WWSV07-707

По корпоративной легенде, марку Animal в середине 1980-х придумали два молодых британских серфера. Парней достало регулярно тратиться на новые часы, которые терялись в результате поломки ремешков, вот они и придумали такой механизм, который бы позволял этому аксессуару оставаться на руке даже в самых экстремальных условиях. Легенда это или правда, в любом случае функционал часов Animal Cyclone максимально подогнан под запросы человека, проводящего на воде большую часть своей активной жизни. Суди сам: легкий кварцевый механизм, ударопрочный светящийся экран, стальной корпус и браслет-липучка плюс полная водонепроницаемость и устойчивость всех материалов к морской соли. Уже впечатляет? А добавь к этому скромную цену и брутальный английский дизайн — получишь девайс, незаменимый в ближайших водных турах Men's Health Adventure — "Каякинг в Ангкоре" и "Кайтбординг в Египте". Кстати, расценивай это как приглашение в поездку. Детали туров найдешь на mhadventure.ru.

СОБЫТИЯ

7–14 АВГУСТА, АНАПА

2-я парусная школа Men's Health Adventure

В августе прошла обучение вторая группа парусной школы Men's Health Adventure — 8 читателей нашего журнала. 6 дней участники постигали азы парусного спорта и отрабатывали навыки на 42-футовой спортивной гоночной яхте "Святая Анна". И. о. главного тренера Всероссийской федерации парусного спорта Сергей Джиенбаев вместе с капитаном Геннадием Межаковым и матросом Ваней Кадетовым серьезно взялись за дело. Результатом стал практически самостоятельный переход участников под парусами из Анапы (яхт-клуб "Большой Утриш") в Геленджик. Каждый из команды научился определять, когда и как набивать и травить грот, стаксель и спинакер (названия парусов), управлять лодкой на скорости 10 узлов, швартоваться и вязать морские узлы. Всего было пройдено около 110 морских миль. Участники школы приехали из разных городов России, а один из парней добрался до Анапы из Екатеринбурга на мотоцикле.

БЫЛО

БУДЕТ

29–31 ОКТЯБРЯ, МОСКВА

17-й Международный лыжный салон

Готовишься к бодрой зиме? Запиши полезный адрес: Москва, ул. Ильинка, Гостиный Двор. Здесь будет проходить 17-й Международный лыжный салон — полезное для тебя во всех смыслах мероприятие. Во-первых, ты сможешь проверить свою форму перед началом зимнего сезона. По традиции, под крышей Гостиного Двора установят гору со снегом, на которой весь уикенд будут проходить контесты по сноубордингу. Во-вторых, разом решишь все вопросы с экипировкой. Все-таки 300 профильных фирм-производителей не шутка — в одном месте ты найдешь все: от шнурков до самых навороченных досок сезона-2010/2011. Останутся вопросы по зимним направлениям — ты знаешь, куда идти. На стенде Men's Health мы презентуем программу зимних туров Men's Health Adventure. Назовем пока только два: сноубордические лагеря Men's Health Adventure в Хемседале (Норвегия) и на Камчатке (см. соседнюю страницу). Хочешь узнать больше? Приходи на Лыжный салон и ищи информацию на mhadventure.ru.

Партнер программы Men's Health Adventure
www.mhadventure.ru
TOYOTA

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ТРЕНИРОВКА СПЕЦИА

Рекордный номер — значит, рекордный персональный тренер. Сегодняшнее занятие с читателями MH проведет инструктор спецназа ГРУ Сергей Бадюк. Рравняйсь! Сми-и-ирно!

ЗАПИСАЛ АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ, СНЯЛ КИРИЛЛ ЛАГУТКО

АВТОРИТЕТ

Сотрудник спецназа ГРУ Сергей Николаевич Бадюк родился 3 июля 1970 года в Шаргородском районе Винницкой области Украины. В 1988–1990 гг. проходил срочную службу в 8-й отдельной бригаде специального назначения ГРУ. После окончания службы поступил в Высшую школу КГБ, продолжив службу в ФСБ России.
Мастер боевых искусств России, обладатель 8 дана карате кекусинкай-будокайкан, 5 дана IKO, мастер спорта СССР по гиревому спорту и рукопашному бою. Проводит мастер-классы по рукопашному бою в Академии ФСБ России.

ЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

В спецназ попадают призывники с пометкой: "Годен к ВДВ". Это физические кондиции чуть выше среднего (рост не имеет значения) и (желательно) хотя бы первый разряд по военно-прикладному спорту: бегу, парашютному спорту, стрельбе или рукопашному бою. Ну а так как главная задача ГРУ — это разведка, а основная мышца разведчика — голова, то приветствуется, если прокачал ее в школе, колледже или институте. Кроме того, спецназовец должен обладать пятью основными качествами.

Осторожность

У разведки есть право отбора солдата из любой части. Когда мы набираем солдат в спецназ, обязательно задаем бойчине вопрос — что ему нужно в спецназе? Если хочет стать Героем России — высылаем к такой-то матери. Нет, он точно станет героем, но посмертно. И похоронит вместе с собой всю группу. Безбашенность нужна, только когда прижали к стене. Тогда с криком "Ура!" взял автомат и побежал умирать. Победа — это когда ты тихо выполнил задачу и вернулся живым.

Попавшему в спецназ солдату с первого дня начинают вбивать в голову (словами, руками, ногами) главную заповедь: ты круче всех. Это важный момент психологической подготовки. И ты в это поверишь. Если нет — отправят служить в пехоту. Ты круглые сутки стреляешь, бегаешь как лошадь, тебя постоянно бьют. Бьют не в смысле дедовщины и беспредела, который творится в армии. Никаких "принеси-подай" нет. Просто ты по казарме передвигаешься, как по вражеской территории. Либо затрещину отвесить могут, либо кровать заминируют — поставят растяжку, либо удавку на шею прикинут. Такие у нас шутки. Это нормально. Это заставляет тебя думать, слушать, смотреть, быть в состоянии боеготовности. Трогать незнакомые или в принципе яркие вещи отучают быстро: вот лежит на столе брелок с ключами, а под ним самодельное взрывное устройство, схватил ключи — можешь остаться без руки. Через полгода службы у тебя не то что глаза на затылке вырастают, ты даже спишь так чутко, что от одного взгляда на тебя просыпаешься. Я до сих пор просыпаюсь.

Главное разведывательное управление (ГРУ) Генерального штаба Вооруженных Сил РФ ведет историю с 1918 года. Занимается всеми видами разведки в интересах Вооруженных Сил — агентурной, космической, радиоэлектронной. Численность и бюджет засекречены. Спецназ ГРУ создан в 1950 году, задачи подразделений — ведение разведки в глубоком тылу противника, контрразведка, диверсионная деятельность, уничтожение террористов. Подразделения спецназа ГРУ сыграли огромную роль в афганской войне и в операциях на территории Чеченской Республики. На данный момент — самая закрытая и, возможно, сама боеспособная единица ВС РФ.

Выносливость

Хлеб десантника — это его ноги. Потому что с того момента, как группу разведки засекли, по статистике, через 6 часов ее догонят и уничтожат. Выдохся? Остаешься прикрывать всю группу. Знаю случай, когда в боевой обстановке парень сказал, что больше не может бежать. Ему оставили почти все боеприпасы и побежали дальше. Вот так и становятся героями. Ты не обязан быть мастером рукопашного боя, но бегать ты должен, как скаковая кобыла.

Первый месяц в спецназе боец спит 4 часа — меньше нельзя по уставу. Остальные 20 часов он вкалывает. В 6 утра подъем. Спокойно дают встать, умыться, сделать растяжку. Не надо верить фильмам, нет никакой спешки в духе "привести себя в порядок, пока горит спичка". Потом — надели ранцы и побежали. Лениво, главное, не переходить на спортивный шаг. Лениво — не значит спокойно. Командир постоянно дает вводные задания. То у нас засады, то стрельба, поэтому бег всегда в рваном ритме: с кувырками, переползанием, ходьбой гусиным шагом. После пробежки — физподготовка, тактико-специальные занятия, рукопашный бой. И так каждый день.

Выносливость и устойчивость психики у бойца, который соизволил служить в спецназе ГРУ, проверяют "на скачках". Скачки выглядят так. Группу солдат загоняют в лес на 7-8 дней без провизии. Командиры, которые меняются каждые 12 часов, гонят солдат по лесу и не дают им спать вообще. До потери сознания, рвоты и прочих радостей. Кто не выдержал — отправляется "за забор", то есть в строевые войска. Таким образом отсеивается много народу. Скачки проводятся каждые полгода, это что-то вроде экзамена.

КОГДА КРЫСЕ НЕКУДА ДЕВАТЬСЯ, ОНА АТАКУЕТ. ПРИБЬЕШЬ ЕЕ ГОЛЫМИ РУКАМИ — УЖЕ НИКАКОЙ ЧЕЛОВЕК ТЕБЕ НЕ СТРАШЕН

Решительность

Когда во время выхода в лес группу новобранцев начинают расстреливать из кустов холостыми патронами, среди бойцов начинается паника. Это излечимо. Лучшее лекарство от паники — занятия по рукопашному бою. Бойца одевают в защиту, ставят против на порядок более сильного и опытного бойца — и бьют. Так формируется бойцовский характер и решимость идти до конца. Не путай это с неуставными отношениями, солдату всегда дают возможность отбиваться. Даже так: солдат, который не отбивается, — отправляется "за забор". Особенность рукопашного боя спецназа в том, что любой поединок сводится к одному — уничтожить противника. У нас не операции по задержанию опасных преступников, у нас война. Отсюда девиз спецназовца: "Голыми руками дерутся только идиоты". Первым делом солдат учат использовать подручные средства: автомат, нож, палки, камни, обломки бутылок, куски стекла, плотно свернутой газеты. Вот сейчас мы сидим с тобой в кафе, разговариваем. Передо мной два смертельных оружия — моя пивная кружка и твой чайник чая. Я сначала обварю тебе лицо чаем, потом ударом в висок пробью тебе этим чайником голову. С кружкой еще проще: разбиваешь ее об стол и отбитым краем перерезаешь шею. У нас одна задача — нанести смертельные ранения, а это как раз область головы и шея.

И уже потом, когда освоили все предметы первой необходимости, тренируется очень компактный набор ударной техники.

Помимо рукопашного боя в спецназе есть целый ряд "упражнений на дерзость". У нас в части, например, применяли упражнения с крысой. В умывальник запускали большую крысу и закрывали вместе с ней голого бойца. Задача такого свидания — придушить крысу. Когда крысе некуда деваться, она начинает атаковать. И это настоящая жесть. Короче, если сможешь ее прибить голыми руками, уже никакой человек тебе не страшен.

Агрессия

Главное в солдате — агрессия. Спецназовец боится сержанта сильнее, чем врага. И к врагу бежит с четким желанием сожрать его. Во время занятий по рукопашному бою без крови не обходится. Сержанты осознанно наносят бойцу травмы. Боец должен привыкать к крови, скажем так, сатанеть. Ты, наверное, привык заниматься а спортзале под энергичную музыку? Для бойца лучший саундтрек — трехэтажный мат его командира. В состоянии такого жесточайшего прессинга чувства обостряются так, что все вложенное в солдата за полгода остается с ним на всю жизнь. Это вам не 15 лет в лайт-режиме ходить на тренировки, а потом стать чемпионом мира. Десантника погружают в состояние войны и дают чувствовать реальную угрозу жизни — и в этом его преимущество. Вот вам ответ на вопрос, какого черта, чтобы угомонить трех пьяных десантников, вызывают роту ОМОНа. Секрет в психологической готовности убить человека.

Тут, конечно, есть важная социальная проблема. Объективно, чего нет в нашей стране, так это центров реабилитации после армии. Свою задачу мы выполняем, подготавливаем бойца, он проходит службу, но, вернувшись домой, не может адаптироваться к мирной жизни.

В СОСТОЯНИИ ЖЕСТОЧАЙШЕГО ПРЕССИНГА ЧУВСТВА ОБОСТРЯЮТСЯ ТАК, ЧТО ВСЕ ВЛОЖЕННОЕ В СОЛДАТА ЗА ПОЛГОДА ОСТАЕТСЯ С НИМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Чистоплотность

В спецназе паранойя по поводу гигиены. Поскольку разведка постоянно вне пункта дислокации, бойцы обязаны держать себя в чистоте в любых условиях. Любой боец, прибыв в расположение, первым делом должен постирать форму и переодеться в чистое. В каком бы дерьме ты ни ползал, будь добр по выполнении задачи привести себя в порядок. Я не помню, чтобы кто-нибудь из наших бойцов когда-нибудь болел. Видимо, это тоже из-за психологического настроя. Была история, когда мне, еще молодому солдату, на тренировочном выходе случайно рассекли гранатометом голову. Меня, раненого, всего в грязи, тащили два часа по болоту. Вышли к реке, помыли голову, перевязали — и все, никакой тебе заразы. Вопреки логике, не болеет солдат — некогда!

MICHELIN X-ICE NORTH 2 – никаких танцев на льду!

ШИНЫ MICHELIN – ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗИМНИХ ДОРОГАХ

На правах рекламы

Рекомендовано ведущими изданиями*

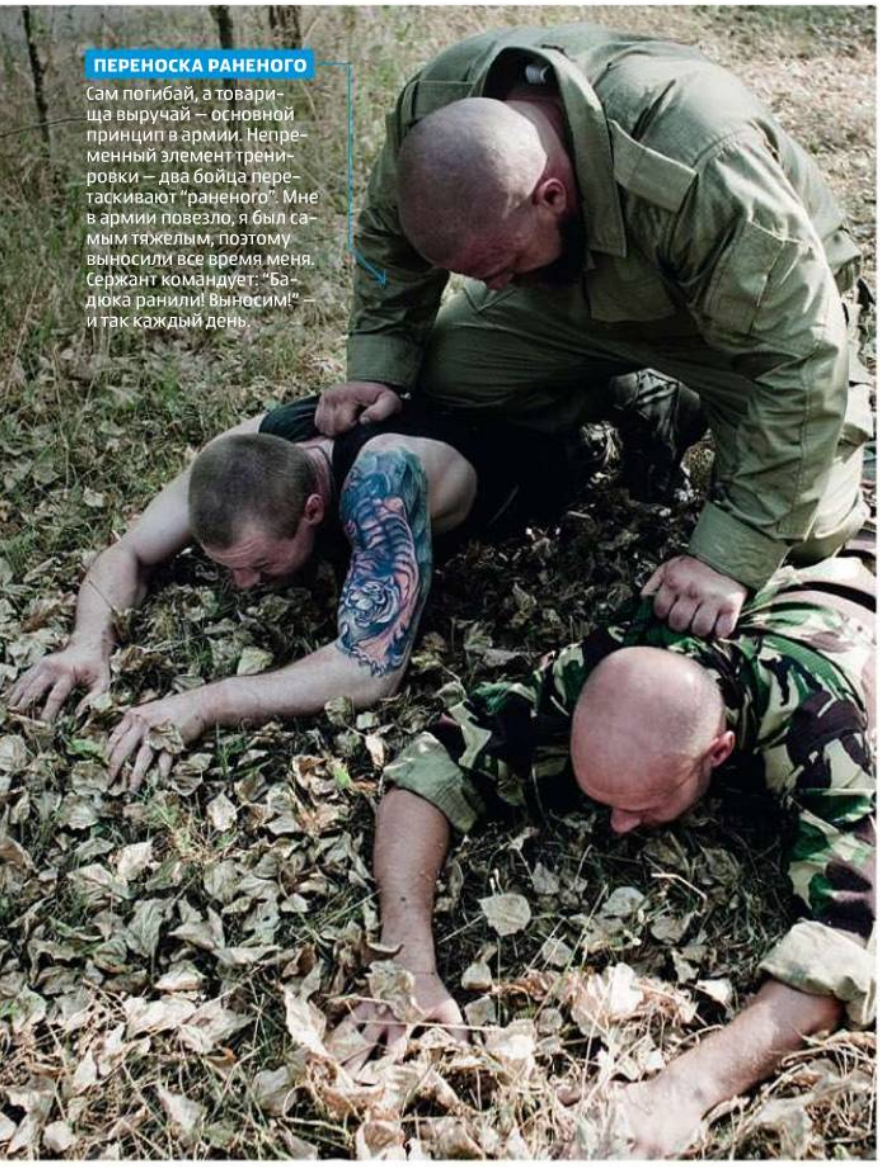
Авторевю

За рулем

* «...все водители оценят предсказуемое и сбалансированное поведение на разных типах покрытий – на снегу, на льду...». «Авторевю», № 19, 2009.
«Настоятельно рекомендуем для любых зимних дорог и экономичной езды». «За рулем», № 10, 2009.

Подробности на www.michelin.ru
Телефон горячей линии: 8 800 700 22 08

MICHELIN
Движение к совершенству



ПЕРЕНОСКА РАНЕНОГО

Сам погибай, а товарища выручай — основной принцип в армии. Непременный элемент тренировки — два бойца перетаскивают "раненого". Мне в армии повезло, я был самым тяжелым, поэтому выносили все время меня. Сержант командует: "Бадюка ранили! Выносим!" — и так каждый день.

ДЖАМПЫ

Выпрыгивания вверх из положения сидя с хлопком. Очень хорошо укрепляет икры и голеностоп. Именно икры дают выносливость при беге и отвечают за силу удара — с них начинается любое ударное движение. Десантника всегда видно по икрам — они должны быть как у коня.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК

Основную массу времени воин-спецназовец находится вне пунктов постоянной дислокации. Соответственно, вся физподготовка основана на том, чтобы использовать при тренировках подручные средства. Главное в тренировке — развитие выносливости и сохранение силовых качеств как можно дольше. А тебе, если не догадываешься сам, выносливость пригодится, скажем, когда соберешься в горы или в велопробег.

Итак, тренировки ежедневные, курс не рассчитан, как обычно, на шесть или восемь недель. Работать надо будет минимум год. Ты удивишься, но я в армию пришел — весил 86 кг (у меня рост 190 см), а через три месяца весы показывали 103 кг! И все это в рамках той программы, которая сейчас перед тобой. И да, диета у спецназовца одна — жрать побольше.

Подготовка бойца зиждется на четырех столбах:

1. Пробежка и переползания

10 км каждый день. По воскресеньям у нас иногда устраивают "спортивный праздник" — пробежать 40 км. Но, пока ты не в армии, в воскресение можешь отдыхать. Запомни, боец пробегает 10 км меньше чем за час в полной выкладке (дополнительные 50 кг). Бег надо чередовать с переползаниями. Они хорошо прорабатывают мелкие группы мышц и связки. Есть три способа: по-пластунски, на спине и прохождение минного поля (боец лег, руками прощупал неровности, подтянулся вперед, снова прощупал неровности. Если что-то на поверхности вызывает подозрение — смещается в сторону).

КАМНИ

Метание камней отлично тренирует рывок для сильного броска. Найди пару тяжелых камней и сложи на площадке, где будешь качаться каждый день. После каждого круга тренировки делай несколько бросков, потом удерживай камни на вытянутых руках по нескольку секунд.

РЕМЕНЬ

В армии некогда делать техничного бойца. Главное — сделать его сильным, используя то, что всегда под рукой, ремень, например. Берем армейский ремень и пытаемся его разорвать: вправо, влево, разрыв сзади. Задержка максимум на 6-7 секунд по 3 подхода на каждую руку. Важно не задерживать дыхание, иначе перегружается сердце. Упражнения дают чудовищный прирост силы. Выполняй их после круговой тренировки.

2. Круговая тренировка

В Рязанском воздушно-десантном училище на спецкафедре физподготовки доказали, что высочайший уровень силовой выносливости дает именно круговая тренировка. Принцип был заимствован у советской школы бокса и самбо. Круговая тренировка развивает выносливость, взрывную силу, "сушит" и воспитывает злобу к начальству. Количество повторов в любом упражнении — пока сержант не заскучает.

Стандартная же тренировка занимает 40 минут. После упомянутой 10-километровой пробежки отдохни 5 минут, затем сделай 5-6 кругов, в которых упражнения выполняются друг за другом без отдыха. Отдых между кругами — 5 минут. Стандартный круг спецназовца выглядит так:

1. **Отжимания на пальцах** (20 повторов)
2. **Джамп** (10 повторов)
3. **Отжимания на кулаках** (30 повторов)
4. **Джамп** (10 повторов)
5. **Отжимания на пальцах** (5 повторов)
6. **Джамп** (10 повторов)
7. **Отжимания на кулаках** (30 повторов)

В конце каждого круга качаем пресс до отказа. Можешь также включить тренировку метание камней (см. на фото).

3. Постоянная нагрузка

Принцип в армии один — постоянная ежедневная нагрузка. То есть в день ты должен делать определенное (постоянно растущее) число отжиманий на кулаках, определенное число раз качать пресс, подтягиваться широким хватом и т.д. Не можешь сделать это за одну тренировку — набери сумму за день. Это и есть постоянная боевая готовность. Кроме того, в течение дня выполняй изометрические упражнения с ремнем по системе Александра Засса (см. на фото).

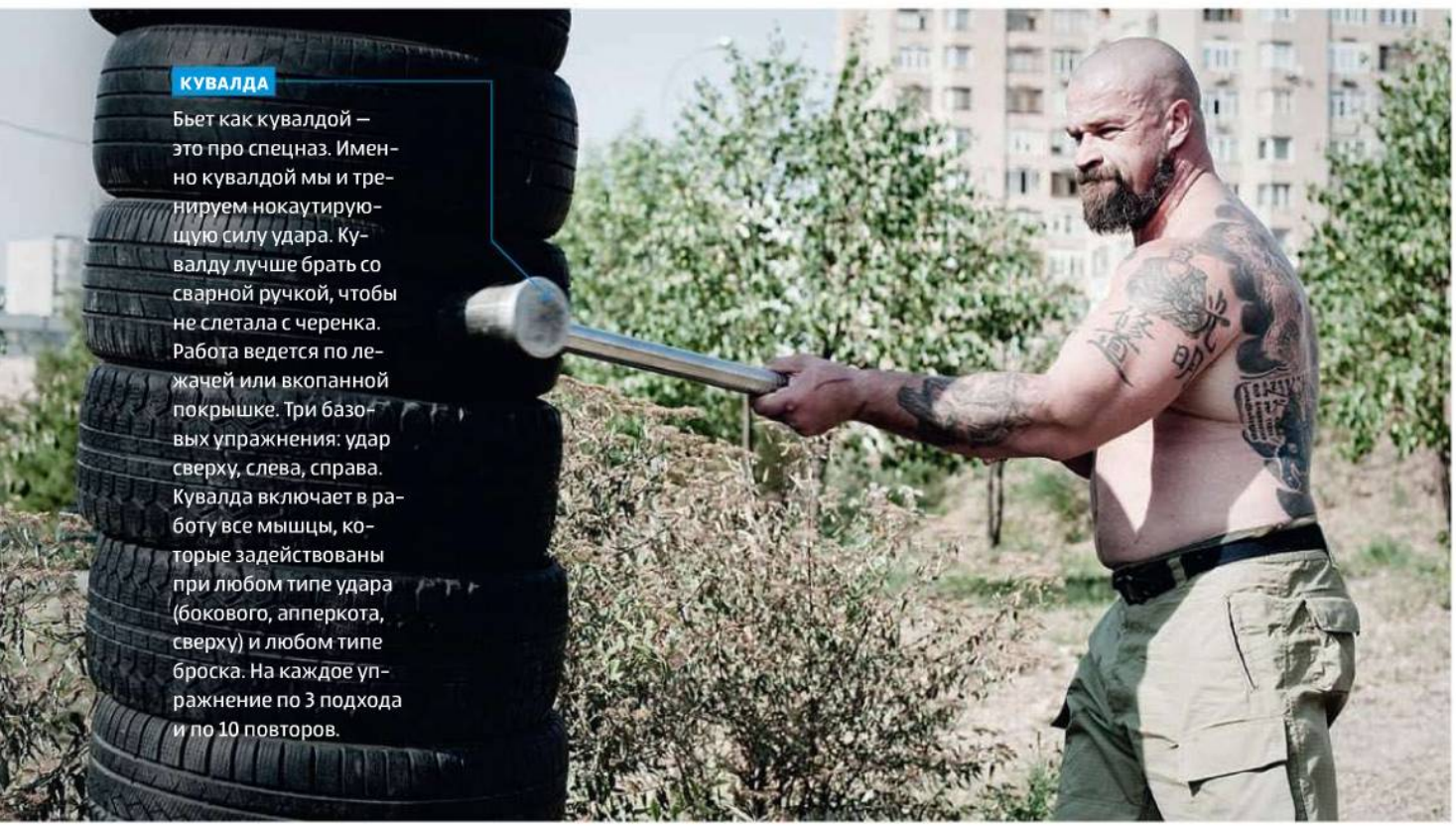
4.
Рукопашный бой

● **Руки** Боковой левый и боковой правый из боксерской техники. Прямые удары очень трудно научить бить сильно, я за всю свою службу бойцов, которые хорошо бьют прямой, почти не видел. Такой удар требует высочайшего уровня подготовки. Мы же исходим из того, что надо быстро и хорошо подготовить бойца. Поскольку ограничений нет, под этот боковой удар можно подвести кучу разновидностей и вариантов. Бьется он с любых позиций и ракурсов. Причем желательно сначала нанести противнику удар в горло. В ближнем бою бьем локтями. Нокаутирующую силу удара тренируем упражнениями с кувалдой (см. на фото)

● **Ноги** Вся техника ударов ногами в спецназе сводится к одному – сильный удар в пах. Тут вам не спортплощадка.

● **Голова** Голову включаем (а мозг на время выключаем) в ближнем бою. Бьем верхней лобной частью исключительно в нос. При захвате сзади бьем в нос затылком.

● **Сваливание** Вот для этого тренируются сила и хват. Свалил противника за счет силы рук – бей по затылку, как по футбольному мячу, или наступай на горло. ■



КУВАЛДА

Бьет как кувалдой – это про спецназ. Именно кувалдой мы и тренируем нокаутирующую силу удара. Кувалду лучше брать со сварной ручкой, чтобы не слетала с черенка. Работа ведется по лежачей или вкопанной покрышке. Три базовых упражнения: удар сверху, слева, справа. Кувалда включает в работу все мышцы, которые задействованы при любом типе удара (бокового, апперкота, сверху) и любом типе броска. На каждое упражнение по 3 подхода и по 10 повторов.

РЕКЛАМА

ЗАЩИТА С ПЕРВОЙ СЕКУНДЫ ПУСКА ДВИГАТЕЛЯ

До 75% износа происходит во время пуска и прогрева двигателя.
Молекулы Castrol Magnatec сразу же после пуска эффективно предотвращают износ деталей двигателя, благодаря уникальной способности притягиваться к металлическим поверхностям, создавая устойчивый защитный слой.

IT'S MORE THAN JUST OIL.
IT'S LIQUID ENGINEERING.

Castrol™

www.castrol.com/ru

ЛУЧШИЙ ВРАГ ЧЕЛОВЕКА

Не всегда она — друг. Что делать, если собака устроила тебе зубной налет.

* Ветеран-кинолог уголовного розыска МВД РФ; руководитель клуба "Служебная собака"

1.

Вариантов неприятных ситуаций с собакой — тысячи. Рассмотрим только три самые неприятные.

1 Собака только угрожает напасть

Речь, скорее всего, о необученной, пусть и агрессивной дворняге. Дрессированный пес не будет угрожать, а нападет без предупреждения. А при встрече с Шариком, который рычит и скалит зубы, у тебя будет немного времени, чтобы оценить обстановку. Не удирай, у собаки сработает инстинкт хищника и она пустится в погоню. Осмотрись молча (крик может спровоцировать нападение), медленно присядь и подними с земли что-нибудь подходящее для самозащиты: консервную банку, песок, нунчаки (фото 1). Если на земле вообще ничего нет, сними ботинок и, поднявшись, замахнись — увидев это, собака остановится. Теперь постарайся медленно, не поворачиваясь к зверюге спиной, обойти "ее территорию". Обычно это площадка у метро, гаражи или стройка — то есть то место, где собака кормится.

2 Собака набросилась

А Брось ей что есть в руках — журнал, зонтик, мобильник, сумку, пластиковую бутылку или те нунчаки, которые ты поднял с земли в предыдущей серии. Пес среагирует на ближайшую мишень и может отстать.

Б Схватив от тебя первую подачку, пес может быстро понять, что у него во рту консервант, а не натуральный продукт, и тут же нападет снова. Поэтому, бросив собаке одну "кость", сразу хватай новую, но тут уже не разбрасывайся. Подними вещь вверх — пес обязательно среагирует на цель и прыгнет, чтобы ее схватить. В момент прыжка нанеси собаке удар в низ живота — это самое чувствительное место. Обычно после такого добавки уже не требуют.

2Б

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

ЗАЩИТА ИОНАМИ СЕРЕБРА
NIVEA
FOR MEN
NIVEA
FOR MEN
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ
ЛОСЬОН
ПОСЛЕ БРИТЬЯ
СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА
NIVEA
FOR MEN
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ
ЛОСЬОН
ПОСЛЕ БРИТЬЯ
СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА
НОВИНКА!
ЛОСЬОН «СЕРЕБРЯНАЯ ЗАЩИТА»
ОТ NIVEA FOR MEN
ВПЕРВЫЕ!* ФОРМУЛА С СОДЕРЖАНИЕМ ИОНОВ СЕРЕБРА
ДЕЙСТВУЕТ СРАЗУ В ДВУХ НАПРАВЛЕНИЯХ:
■ Устраняет раздражение
■ Защищает кожу от бактерий
www.NIVEAFORMEN.ru
ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ
* Среди продукции NIVEA.
Реклама

В Самый плохой вариант — когда на тебя целенаправленно несется бойцовый пес, руки пусты и ты не успеваешь схватить какое-нибудь средство защиты (да и вряд ли это поможет, если прозвучала команда "фас!"). Совет тут один — прими удар правильно. Сдвинь ноги и прижми руки к телу, прикрывая пах. Повернись к собаке бедром и... ну, крепись, парень, что еще сказать! Очень важно устоять на ногах — лежачего едят дольше. Лучше всего, если найдешь надежную опору вроде стены или дерева. Львиная доля собак (к ним относятся служебные породы) после первого же укуса тебя отпустит. Правда, если не начнешь орать, в чем мы сильно сомневаемся. Если собака не отступилась (бойцовый пес уже не отпустит), обхвати ее голову по бокам и большими пальцами рук выдави животному глаза. Или одной рукой выдавливай глаз, а другой сдави собаке горло.

3 Собака напала на другого человека

Если видишь, что собака рвет кого-то другого, хватай ее за задние лапы и поднимай в воздух. Теряя почву под ногами, зверь сразу же отпускает жертву. Не бойся, если ты крепко держишь собаку за ноги, она никак не сможет дотянуться до тебя и укусить. Такова ее физиология. Зови на помощь, отдай добровольцу одну собачью лапу, и бросайте собаку через забор, под машину, в пруд, озеро, колодец. Если же рядом ничего нет, бей собачкой с размаху о стену, столб или дерево до тех пор, пока опасное животное не превратится в тряпку. Не забывай, что все еще напряженное животное все еще опасно! И еще, если собака бойцовой породы, она, скорее всего, продолжит висеть на жертве. Тогда, чего уж там, одной рукой держи за ногу, другой — откручивай яйца. Если яиц нет... внедри ей в зад что-нибудь, желательно острое (мы не про соус чили). ■

Редакция благодарит собак Лушу и Верму за помощь в проведении съемок. При проведении съемок ни один кинолог не пострадал

ありがとう*

[Аригато]
Спасибо

ПОСТИГНИ ЯПОНИЮ
С СОВЕРШЕННЫМ ПИВОМ

Asahi
辛口

18

Реклама

*Спасибо

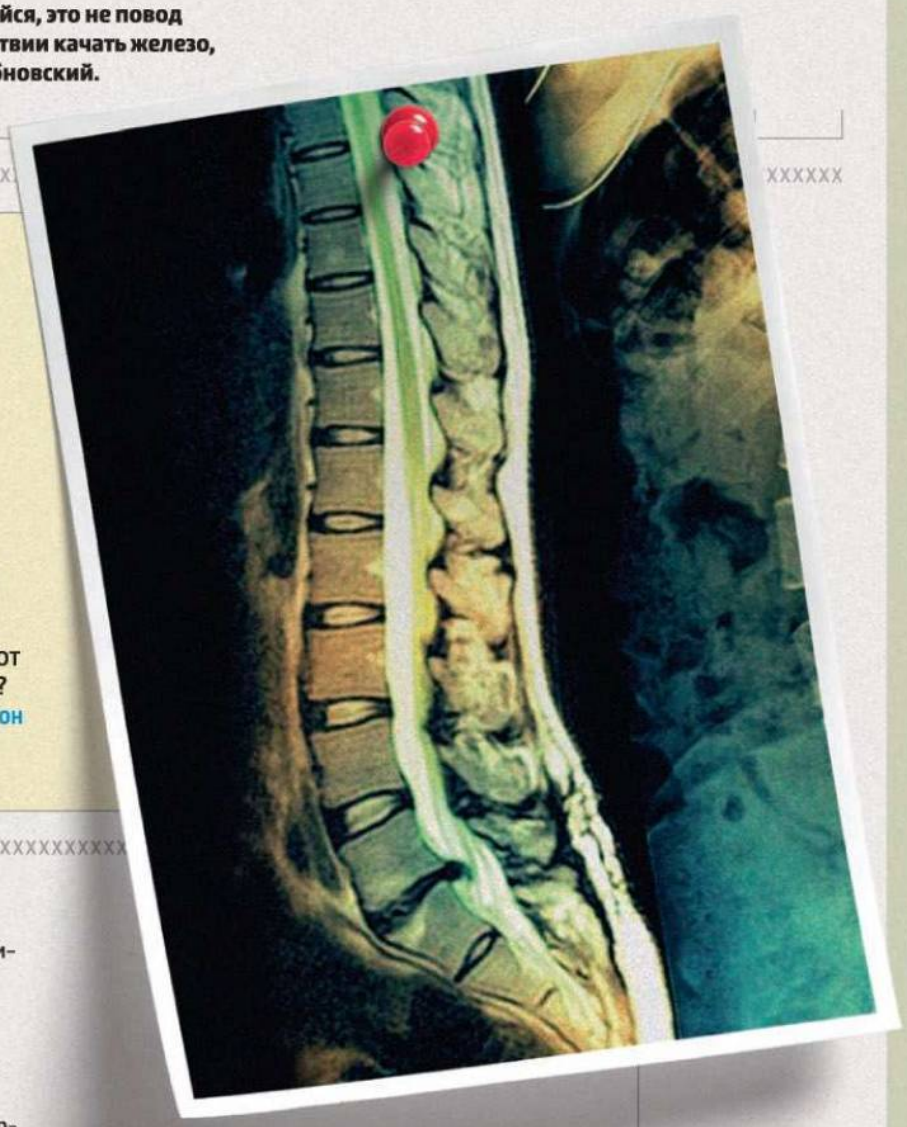
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ФИТНЕС ПРОТИВ...

ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА

Страшный заголовок? Не бойся, это не повод отказывать себе в удовольствии качать железо, утверждает врач Сергей Бубновский.

Выписка



ЖАЛОБЫ

Здравствуй, МН!

У меня болит спина. Вот только если у многих болит поясница, то у меня в районе лопаток. Болит, даже когда сумку потяжелее потаскаешь. А долго стоять в неудобной позе, как в автобусе в час пик, – вообще ад. Сделал рентген, сказали: "грыжа Шморля". Одни врачи советуют фитнес, другие отговаривают от силовых нагрузок. А вы что мне скажете?

АНТОН

ДИАГНОЗ

На вопрос отвечает Сергей Бубновский, доктор медицинских наук, профессор, основатель современной кинезиотерапии. Слушай внимательно.

Симптомы и причины

Вообще-то термин "грыжа" относится только к мягким тканям (различают легочные, мышечные грыжи и т.д.), то есть тем, которых при рентгене не видно. А ярким термином "грыжа Шморля" рентгенологи описывают дисплазию межпозвоночного диска – то есть изменение его размера и формы. Межпозвоночный диск на 84% состоит из воды, которую в него закачивают мышцы. Когда мышцы ослабевают (гипотрофируются), с водой начинаются перебои, диск высыхает и крошится. Само по себе это боли не вызывает. Боль в спине появляется из-за нарушения кровообращения в глубоких мышцах, опутывающих позвоночник. Так что диагноз тут не "грыжа", а "миофасциальный синдром" – невоспалительное изменение мышц и фасций. Чтобы нагнетательная функция мышц не ослабевала, и нужны упражнения. Отговаривать же от физических упражнений в таких случаях могут нейрохирурги. Вдобавок запугивать, что, если срочно не сделать операцию, "позвонок выпадет окончательно, защемит нервы и перекроет все нервно-сосудистые пути". Это бред. Все межпозвонковые диски контролирует мощная задняя продольная связка позвоночника – она не даст "выпасть" позвонкам, это доказано учеными. Как только ты укрепишь связку и мышцы, пройдет и боль. Убедил? Дуй в спортзал.

Что делать?

Для начала все, кто много времени проводит у компьютера, должны каждые 40-50 минут вставать из кресла и отжиматься от края стола – хотя бы по 10 раз. Ну а дальше – вот тебе минимальный список упражнений.

Дополнения

ФОТО: SCIENCEPHOTO/EAST-NEWS, PHOTOXPRESS

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Кардио

Обычно всем, кто страдает от болей в пояснице, поголовно прописывают плавание. Но плавание — самая сложная кардиотренировка! Для получения пользы от занятий в бассейне необходимо плыть быстро, долго и технично. В основном же люди просто купаются, называя это плаванием. Так что я предпочитаю обычные приседания без дополнительного отягощения по 10 раз в нескольких сетах или ходьбу на дорожке не менее часа со скоростью 5–6 км в час. Также очень кстати будет эллиптический тренажер — при работе на нем режим тот же, что и у дорожки. Проводи кардиотренировки 3 раза в неделю через день — либо сразу после силовой тренировки, либо в дни отдыха от нее.

Журнал Men's Health
Independent Media
Sanoma Magazines
Россия, 127018, д. 3, стр. 1
mh@imedia.ru

Силовые тренировки

Для снятия болей в грудном отделе выполняй эти упражнения по порядку, тренировки проводи 2-3 раза в неделю.

1 ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Разместись на обычных брусьях и отжимайся. Старайся опускать тело между брусьями глубже. Это упражнение растягивает верхнегрудной отдел позвоночника и является разминочным для пояса. Важно: выдох в момент максимального напряжения, то есть при выпрямлении рук. Возможна боль в мышцах спины грудного отдела позвоночника и даже крепитация (хруст) в самом позвоночнике. Это нормально. Как правило, эти явления исчезают после первых 3-4 повторов. Сделай 1 сет из 10-12 повторов.

2 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА БЛОКА ШИРОКИМ ХВАТОМ

Выдох выполняется также в силовой части — в момент приближения рукояти тренажера к груди. Во время этого упражнения тоже возможен хруст в верхней части позвоночника и в плечевых суставах. Бояться этого не надо, особенно если вес подобран правильно. Главное, не тянуть блок за голову — такой вариант исполнения исключает из работы некоторые мышцы спины и тем самым снижает тренировочный эффект. Сделай 1-2 сета по 10-12 повторов.

3 ПУЛОВЕРЫ

Либо на одноименном тренажере, либо лежа на скамье. В последнем варианте в качестве отягощения можно использовать рукоять нижнего блока или обычную гантель. Выполни 1-2 сета по 10-12 повторов, стараясь делать глубокий вдох в момент опускания рук. Если есть проблемы с плечевыми суставами, лучше не делай это упраженение.

4 ОБРАТНЫЕ РАЗВОДКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Хорошо, если в зале есть специальный тренажер. Сядь, возьмись за рукоятки, чуть согни руки в локтях и отводи руки назад, сводя лопатки и делая в этот момент выдох. Выполни 2-3 сета из 10-12 повторов. Если такого тренажера нет, выполняй разводки с гантелями в наклоне сидя, которые нагружают заднюю часть дельтовидных мышц.

5 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ НАКЛОННЫЕ

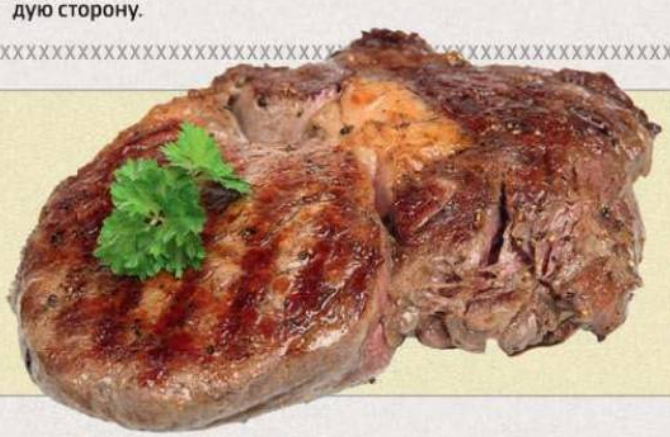
Одно из самых эффективных упражнений из декомпрессионного ряда для грудного отдела позвоночника. Сделай 1-2 сета по 10-12 повторов. Не забывай держать лопатки сведенными, а ноги чуть согнутыми в коленях.

6 МАЯТНИК

Выполняется на кроссовере: встань на колени между стоек, держась руками за ручки верхних блоков. Теперь, не отпуская рукоятки, раскачивай туловище вправо-влево, стараясь опускать корпус вбок как можно ниже. Выставляй довольно большой вес отягощения на каждой стойке, приблизительно равный 70% от твоего веса. Поскольку такой вес не каждый в состоянии удержать, вместо рукояток блока используй кистевые петли, облегчающие хват. Имей в виду, маятник не силовое, а стретчинговое упражнение — его основная задача растянуть грудной отдел позвоночника в конце занятия. Выполняй 3-4 подхода по 8-16 повторов на каждую сторону.

Рацион

Регулярно занимающиеся силовыми упражнениями пациенты (или те, кто по счастливой случайности пока в их разряд не попал) должны помнить, что после тренировки в течение 40 минут необходимо съесть белковый продукт, то есть закрыть белковое окно. Подойдут кусок мяса или рыбы без гарнира, творог или каша с соевым продуктом. Людям, занимающимся упражнениями еще и в целях коррекции веса, не рекомендую есть на ночь животный белок. ■



Дата: октябрь Подпись: men's health

ТЯГА К ХОРОШЕМУ

ВОПРОС **Здравствуй, MH! Научи меня делать тягу штанги в наклоне. Сколько ни пытался, никак не могу уместить всю нагрузку в широчайшие мышцы. Более того, я их практически не чувствую: ощущение — будто я делаю шраги в наклоне, только трапеции и растут. Вот уж не думал, что это настолько сложно!** ИРАКЛИЙ

ОТВЕТ **Ты прав, тяга штанги в наклоне — упражнение технически весьма непростое. Чтобы оно приносило ощутимую пользу, необходимо соблюдать следующие технические нюансы:**

1 Ступни широко
Положение в наклоне не самое удобное и стабильное, вот почему ширина постановки ступней здесь критически важна. Ставь ноги как минимум на ширину бедер или несколько шире. Чем устойчивее ты будешь, тем правильнее.

2 Таз назад
Хоть упражнение и называется "Тяга в наклоне", наклона как такого там не должно быть. Почти горизонтальное положение корпуса достигается благодаря отведению таза назад, а сгибание корпуса продолжается за счет движения в тазобедренном суставе, и не округляй позвоночник.

3 Поясница прогнута
Тяга в наклоне опаснее всего для поясничного отдела, поэтому зафиксируй позвоночник, чтобы его не повредить: прогнись в пояснице, ощутив напряжение мышц-разгибателей. Зафиксируй это напряжение и не отпускай вплоть до окончания подхода.

4 Колени согнуты
Ты наверняка не раз слышал, что тяги в наклоне могут быть опасны для поясницы. Это верно, особенно если держать ноги прямыми. Чтобы свести нагрузку на поясницу к минимуму, чуть согни ноги в коленях — так ты передашь работу по удержанию поясницы в правильном положении мышцам бедер.

5 Хват средний
Многие не любят тягу штанги в наклоне за ее, скажем так, малую амплитудность. Чтобы увеличить амплитуду движения снаряда, каждый раз опускай штангу ниже колен и берись за нее средним хватом, чуть шире плеч.

6 Верх спины подвижный
Это самый главный и сложный технический момент. При тяге в наклоне плечи должны двигаться вниз и назад, а не вверх или просто назад. Это нужно, чтобы в момент касания грифом живота плечи еще сильнее приводились к корпусу, больше задействуя широчайшие мышцы спины.

РАЗНОВИДНОСТИ ТЯГИ В НАКЛОНЕ

ОДНОЙ РУКОЙ С ГАНТЕЛЬЮ БЕЗ ОПОРЫ

МЫШЦЫ: широчайшие, трапециевидные, кор.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: этот (самый амплитудный) вариант тяги укрепляет все мышцы кора. Регулярное выполнение с гарантией убережет от травм поясницы во время повседневных нагрузок.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: как дополнительное упражнение или в качестве замены тяги в наклоне.

ТЯГА ШТАНГИ К ГРУДИ ШИРОКИМ ХВАТОМ

МЫШЦЫ: средняя часть трапеций, задняя часть дельтовидных, разгибатели позвоночника.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: грузит мышцы середины спины на полную. Рекомендовано мечтающим о большом весе в жиме лежа.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: сразу после окончания всех сетов в жиме лежа. Это сбалансирует нагрузку на мышцы плечевого пояса, увеличит показатели в жиме и убережет от травм плечевых суставов.

ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ РАЗНОХВАТОМ

МЫШЦЫ: широчайшие, средняя часть трапеций, мышцы предплечья и кисти.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: одновременно с мышцами спины тренирует силу хвата. Разнохват позволяет удерживать даже очень тяжелую штангу — отличное решение, когда в зале нет кистевых ремней.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: если хват недостаточно сильный. Не забывай чередовать руки и делать четное количество подходов, чтобы нагрузка на мышцы спины была равномерной.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СГИБАНИЯ НОГ ЛЕЖА? ПОМЕНЯЛ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, А ТАКОГО ТРЕНАЖЕРА ТАМ НЕТ.

СЕРГЕЙ

Очень хорошо, Сергей, что такого тренажера в новом зале нет — он просто не нужен. Ни в одном из видов спорта мышцы задней поверхности бедра не работают в качестве "сгибателя ноги в колене". Их основная функция — разгибание. Движение, при котором бедро движется назад, как раз встречается почти во всех, за исключением шахмат, видах спорта. Вот почему атлеты любого профиля, кроме культуристов, предпочитают тренировать мышцы задней поверхности бедра не на тренажерах, а с помощью тяг — румынской и становой, гиперэкстензий, подъемов таза лежа и т.д. Замечу, это особенно важно для силовой программы, так как мощные разгибатели бедра необходимы как минимум для двух упражнений силовой тройки — становой тяги и приседаний со штангой на спине.

По поводу боковых наклонов — каким весом и количеством подходов нагружать косые мышцы живота. Говорят, от больших весов талия становится больше, а хочется наоборот.

СЕРГЕЙ ГУЛИДОВ

Хочешь сохранить размер талии — воздержись от этих упражнений. Правда, и о большинстве упражнений со свободными весами забудь. В этих движениях мышцы, формирующие размер и внешний вид талии, выкладываются на полную, ведь они стабилизируют позвоночник, уберегая от травм. Тонкая талия — не про практикующих силовые упражнения.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Знакомый тренер рекомендовал употреблять витамины "Супрадин". Это безопасно при повышенных нагрузках (пауэрлифтинг)?

ТАТЬЯНА

Вопрос, конечно, больше к врачу, нежели к тренеру, тем не менее не вижу большой опасности в предписанных витаминах. Особой пользы, правда, тоже не вижу. Дело в том, что куча различных минералов и витаминов в одной таблетке усваиваются плохо. Людям, испытывающим повышенные спортивные нагрузки, лучше употреблять витамины и минералы отдельно друг от друга, разделяя их прием в течение дня.

А что насчет "азиатской системы растяжки" касательно приседа со штангой? Суть: как можно чаще в течение дня сидеть в полном приседе или, например, минут 30 подряд ежедневно. Предполагается, что очень хорошо растянет все целевые мышцы.

ДАНЯ

Такой способ увеличения гибкости не вполне практичен. Поясню. Ты наверняка знаешь людей, способных сесть на шпагат после долгой и тщательной разминки. Но попроси их сделать это быстро — и ничего не получится. У таких людей плоховато с мобильностью суставов, ответственных за выполнение шпагата. Так вот, приседания со штангой выполняются в быстром темпе, поэтому тебе нужна не статическая "растяжка" целевых мышц, а хорошая мобильность тазобедренных и коленных суставов и голеностопа. Чтобы ее достичь, выполняй динамические упражнения в полной амплитуде: сплит-приседы, выпады назад или вперед, болгарские сплит-приседы и глубокие приседания со штангой над головой. Для наилучшего эффекта делай их в качестве разминки перед выполнением приседаний со штангой.

КамАЗ-4326-экстрим

Это даже не стопудовый, а почти десятитонный ответ на вопрос, умеют ли в России делать машины. Боевой автомобиль команды "КамАЗ-Мастер" год за годом остается лучшим раллийным грузовиком мира. Перед тобой его самое свежее воплощение — машина, которая поедет на "Дакар-2011".

10 ОТЛИЧИЙ

По сравнению с машиной 2010 года новая получила не только другой дизайн, но и:

1. Стала ниже, чтобы максимально опустить центр тяжести и улучшить аэродинамику. Это самая низкая машина за всю историю команды (3280 мм).
2. Кабина переехала настолько назад, в базу, что не осталось места для подножки. Это позволило улучшить развесовку по осям. Плюс экипаж сидит уже не перед передней осью, как раньше, поэтому теперь меньше трясет.
3. Из-за переезда "Дакара" в Америку, где в январе жарче, чем в Африке (40-45°С), пришлось перекомпоновать систему радиаторов. "Часто скорость зависит не столько от трассы, сколько от температуры мотора", — поясняет пилот "КамАЗ-Мастер", шестикратный победитель ралли-марафона "Дакар" Владимир Чагин.

КАБИНА

Внутри кабины — мощный каркас безопасности из 70-миллиметровых стальных труб.

СКОРОСТЬ
Максимум машины — 196 км/ч, но шины долго такую скорость не выдерживают, они ограничивают максималку 165 км/ч. Разгон до 100 км/ч — 9,8 секунды. Прошлая машина была тяжелее и набирала сотню за 11-12 секунд.

ШИНЫ
Michelin 14R20XZL. "Колесо высокое, и покрышка участвует в работе подвески. Давление в шинах меняем прямо из кабины на ходу от 2 до 7 атмосфер. Проколы бывают почти каждый день, но подкачка шин позволяет при небольших проколах доехать до финиша, не меняя колесо. Всего команда на гонку берет около 100 запасных колес", — комментирует Владимир Чагин.

ВЕС
Снаряженный вес автомобиля — 9,3 т. Снижение веса — одна из главных задач конструкторов команды. Экономят на всем: где возможно — используют алюминий, а болты укорачивают, чтобы снизить вес на излишне длинной резьбе. "В машине не найдете ни одного лишнего грамма", — уверен Чагин. Но прожорливость мотора по-прежнему вносит свои коррективы — КамАЗ вынужден возить с собой примерно на 300 л топлива больше, чем конкуренты. За время существования команды вес боевого автомобиля удалось снизить — первые машины весили около 12 т. Правда, до минимально разрешенных регламентом соревнований 8,5 т еще далеко.

ДВИГАТЕЛЬ
Турбодизель V8 ЯМЗ-848 Тутаевского завода. Объем — 17 л. Мощность — 850 л. с. Крутящий момент — 2700 Нм. Красная зона — 2500 об/мин. Модификации ЯМЗ-848 ставят на речные буксиры, тепловозы и карьерные грузовики-монстры БелАЗ. Его минусы: вес (1300 кг против 900 кг у грузовиков-конкурентов) и аппетит (70-150 л на 100 км). Плюсы: надежность и неприхотливость. В ЯМЗ-848 нет электроники, и он готов переварить все что угодно. Когда более современные моторы конкурентов давились плохим топливом на "Дакаре", у КамАЗа только менялся цвет выхлопа. "Никакая тряска, никакое грязное топливо машину не остановят", — резюмирует пилот КамАЗа Владимир Чагин. КПП — 16-ступенчатая ZF (8 передач с делителем). Обычно пилот трогается на четвертой, первые три используются только в тяжелых условиях.

МАКСИМУМ
Максимальный угол подъема/спуска машины — 60°. Но это если начинать восхождение с места, на скорости же КамАЗ способен взять и более крутой склон.

ТОПЛИВНЫЙ БАК
Бак на 1000 л. расположен в задней части, чтобы уравновесить автомобиль. Его конструкция практически исключает вытекание топлива или попадание в него пыли даже в случае опрокидывания машины.

ПОДВЕСКА
Раньше "КамАЗ-Мастер" использовал амортизаторы от военной техники (боевых машин десанта и вертолетов). Чтобы снизить вес, эти детали заменили на спортивные стойки Reiger Racing с регулируемой жесткостью. Трясти стало значительно меньше.

ЦЕНА
Топовую модель боевого КамАЗ-4326 можно купить за 680 000 евро (25 000 000 руб.). Машина предыдущего поколения ("КамАЗ-4911-экстрим") стоит 13 000 000 руб. "КамАЗ-Мастер" соберет 4911-й за 4 месяца, на постройку 4326-го уйдет 9 месяцев. ■

ДРОЖЬ ЗЕМЛИ

Никакой суперкар, сколько бы ни было в нем мощи, дури и понтов, не сравнится с чудовищем из Набережных Челнов. Это все равно что сравнивать робота ВАЛЛ-И и Терминатора. Первый нравится девочкам, второй этих девочек просто убивает. Корреспондент МН Антон Иванов прокатился на "Терминаторе".

"АНТОН, ВЫ ТОЛЬКО НИЧЕГО НЕ ЕШЬТЕ С УТРА, а то мы прямо из аэропорта на полигон поедем!" — наставляла меня девушка Женя из "КамАЗ-Мастер" накануне вылета так, будто меня ждал тест нового аппарата для гастроскопии, а не гоночного КамАЗа.

Впрочем, последовать ее совету было несложно: утром я банально не успел поесть, в самолете не кормили, а прямо с него — транспортировали на полигон. Не сказали бы мне, что это полигон, я бы и не понял — обычная проселочная дорога, только покрытая полуметровым слоем песка и на время заездов перекрытая для доступа простым смертным. Что, впрочем, не мешает последним периодически на нее выбегать и пытаться проверить свою "смертность" на деле.

"Чем только люди думают? — недумевает мастер спорта Станислав Конопко, высматривая на горизонте зевак. — Недавно проверяли подвеску нового КамАЗа: в одну сторону едем, видим — Renault с двумя девушками стоит. Мы остановились, предупредили, что машину испытываем, и объяснили, что сейчас тут ездить нельзя. Едем обратно, влетаем на холм, а они с другой стороны навстречу. В последний момент чудом их обошли. Одна девушка сразу в лес ушла, вторая еще час ничего сказать не могла. Чем только люди думают?"

После этого рассказа естественным был вопрос из серии: "А у вас несчастные случаи на стройке были?" Оказалось, нет: даже аварий — и тех почти не случалось, что обнадеживало, а то мне как раз пришла очередь залезать в кабину.

Ногу на болт, которым крепится колесо, потом — на верх шины и, наконец, в кабину. Я, уже в подшлемнике и шлеме, усаживаюсь в среднее кресло и с помощью камазовцев максимально плотно зажимаю себя пятиточечным ремнем безопасности. Теперь я как черепаха, перевернутая на спину, — двигать могу только головой и конечностями. Так что сижу и осматриваюсь, пока место механика справа от меня занимает коллега-журналист, а слева садится за руль шестикратный чемпион ралли-марафона "Дакар" Владимир Чагин.

ЧАГИН — ЭТО ШУМАХЕР В МИРЕ РАЛЛИ-РЕЙДОВ и за годы в КамАЗе так сросся с этой машиной, что и свою автобиографию мог бы назвать так же, как недавно вышедшую книгу о команде "Я — КамАЗ". И вот он, этот человек, запускает двигатель.

Звук мотора КамАЗа не сказать чтобы очень громкий (тем более что уши спрятаны в шлем), но весьма внушительный. Если можно так сказать, это очень большой звук, в том смысле, что сразу становится ясно — доносится он из нутра какого-то огромного механизма. Пару раз мотор взревел, когда Чагин разминался перед стартом, и на третий раз 10 т железа уверенно сорвались вперед.

Так как сидишь впереди машины, кажется, что тебя привязали к кабине поезда, тем более что прет КамАЗ не хуже какого-нибудь "Сапсана" — менее 10 секунд до сотни. Под колесами грунт и песок, но, похоже, дорожное покрытие эту машину волнует в малой степени. Она очень упруго глотает ямы, взлетает на трамплин, отрывается всеми колесами от дороги и так же упруго приземляется.

ЭКИПАЖ

1. Слева, как ты догадался, сидит пилот, посредине и немного сзади — штурман, справа — механик. Гоночные "ковши" Sparco подбираются индивидуально под каждого гонщика. Для общения в шлемы экипажа встроены переговорные устройства.

2. Над лобовым стеклом — "светофор" из трех лампочек, помогающих соблюдать действующие на "Дакаре" ограничения скорости (не более 150 км/ч). На скорости 142 км/ч загорается зеленая лампочка и звучит зуммер, 145 км/ч — желтая лампочка, 148 — красная. Также в кабине есть система безопасности Sentinel, которая позволяет предупреждать об обгонах и о сломанных машинах впереди.

3. Перед штурманом навигационное оборудование — приборы Terra Trip (показывают пройденный путь с точностью до 10 м) и GPS с кучей функций, похожий на черный ящик самолета.

4. Напротив механика — термотрип. Он показывает температуру автомобиля в 24 точках (прежде чем какой-то узел сломается, он обычно греется). И "терратрипы" для отслеживания межсервисного пробега.

5. Экипаж охлаждают три вентилятора с резиновыми лопастями (не ломается и не больно бьет по пальцам), подвешенные под потолком. Правда, на "Дакаре" в кабине все равно до 50°С. Кондиционер отнимал бы мощность у двигателя и повышал расход топлива, к тому же он не выдержит тряску — рассыпется через несколько км. С собой на этап экипаж берет 8 л холодной воды в термосе.

Упруго — значит, без пробоев и жесткости, но забудь о комфорте. Ощущения — будто ты внутри футбольного мяча: он прыгает и летает мягко, но тебя мотает из стороны в сторону с нечеловеческой силой.

Тем временем мы приближаемся к первому повороту. Проще говоря, летим на 120 км/ч навстречу бетонным столбам, и только в последний момент (кажется) Чагин в заносе отправляет КамАЗ в поворот. Все это похоже на авантюру — сколько бы ни твердил себе, что за рулем Человек-КамАЗ, не веришь, что эту махину можно контролировать настолько точно.

Представь еще раз: дорожка узкая, покрытая толстым-толстым слоем песка, с одной стороны — столбы, с другой — озеро, и мы несемся по ней, сидя в паре метров над землей в огромном грузовике, эффектно скользя в поворотах. Это снаружи.

Внутри я всеми силами пытаюсь поймать свои руки, ноги и голову. Все то, что не привязано к креслу, норовит оторваться, так, словно я кукла на веревочках, которую привязали к руке баскетболиста, ведущего мяч.

Упираюсь обеими руками в ручки-скобы перед собой и пытаюсь еще сильнее вжать себя в кресло. Вроде вжал, но не оставляет ощущение, что внутри самого тела все прыгает и перекатывается, к тому же ноги, как их ни вдавливаю в пол, периодически начинают пускаться в пляс. Кажется, хуже некуда, но тут начинаются "волны" — рельеф дороги, состоящий из кочек.

Теперь я уже ничего не пытаюсь сделать, голова летает сама по себе, и я даже не вижу дорогу, только изредка замечаю, что впереди подъем, поворот, деревья. Рядом же Чагин не переставая рулит, переключает передачи и жмет на педали.

Как можно в этих условиях что-то видеть, как-то дозировать усилия на педали и оставаться в пределах дороги? Я просто не могу понять. "Бывает, даже крепкие внешне ребята, которые вроде должны выдержать, не справляются. Начинается тряска, удары — и все, кишки изо рта вылезают, — комментирует Чагин. — В гонке нагрузка идет на все тело, и, чтобы быть готовыми, у нас есть специальный комплекс тренировок. Кстати, в этой машине, по сравнению с прошлыми, вообще не трясет". Тут мы влетаем на очередной холм и тормозим.

"Сейчас пыль осядет и обратно поедем, — говорит Чагин. — Ну как?"

ФОТО: АНТОН ИВАНОВ

HALO REACH

реклама

В продаже с 17.09.10

Помни, как рождалась легенда. Помни подвиг отважных героев перед лицом безжалостного врага. Помни тех, кто дал нашему миру шанс. ***Помни Рич.***

Halo® Reach. Игра об отчаянной битве, с которой начинается история Halo. В роли спецназовца из элитной команды «спартанцев» тебе предстоит любой ценой защитить Рич и спасти от ковенантов самую сокровенную тайну человечества – Землю. Тебя ждут новые миры, новые персонажи, новое оружие, новая техника и самое главное – новый игровой движок. ***Закажи игру прямо сейчас и получи эксклюзивный код активации легендарного шлема «спартанцев»:*** **xbox.com/ru/haloreach**

*Для активации кода необходимо наличие подписки на сервис Xbox LIVE. Xbox LIVE будет доступен в России начиная с ноября 2010 года. Шлем доступен со дня выхода игры. Предложение действительно в течение ограниченного срока у участвующих в акции розничных распространителей по мере наличия. Подробная информация у распространителей. Bungie и логотип Bungie являются зарегистрированными товарными знаками и используются с согласия владельца (Bungie LCC). Все права защищены.

BUNGIE Microsoft game studios XBOX LIVE

16 www.pegi.info

XBOX 360.

Jump in.

В ответ издаю какие-то нечленораздельные звуки, вроде тех, что смог выдать герой Никулина в "Бриллиантовой руке" в ответ на "Закурить не найдется?".

"Это мы сейчас 8 км проехали, а в гонках мы в день по 500 км делаем, – продолжает Владимир. – Иногда по 18 часов в машине проводим".

Мы снова трогаемся, и я с ужасом жду новой порции "волн". Опять у меня чуть не отрывается голова, потом нога подлетает и чуть было не бьет меня коленкой в подбородок, после чего мы делаем несколько прыжков и я с радостью вижу финиш.

Я ЛЮБЛЮ АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ, ОСТРЫЕ ощущения и экстрим, но "КамАЗ-Мастер" – это выше моих сил и за гранью моего понимания, потому что мне просто непонятно, как трое в кабине могут: один – управлять машиной, второй – читать "легенду" (подробное описание маршрута), а третий – следить за датчиками, когда трясет их, как лед в шейкере. От этой тряски на позвоночник обрушиваются удары до 14 g – максимальной нагрузки, которую он может выдержать. Еще чуть-чуть – и крошатся позвонки. "Мы часто переходим через ту границу терпения, которую человек способен выдержать", – комментирует пятикратный чемпион "Дакара", руководитель команды и штурман Семен Якубов.

Я выпадаю из кабины, мямлю что-то невразумительное на вопрос "Как ощущения?!" и отхожу в сторонку. Там как раз стоит техничка (машина сопровождения) и на меня смотрят ящики с деталями: "Сварочное оборудование", "Электрооборудование", "Краска", "Чагин".

Может, он и правда робот и в ящике лежат его запасные детали? Этот ответ кажется более правдоподобным, чем то, что простой человек способен вынести 18 часов такой гонки. И уж точно я уверен, что не те гонки называют королевскими: "Формула-1" – детский сад по сравнению с тем, чем заняты ребята из "КамАЗ-Мастер". И ни одна Ferrari не даст таких ощущений, как их техника. Кстати, хорошо все-таки, что я не поел перед поездкой. Девушка Женя была права. ■

ВЛАДИМИР ЧАГИН

Почти такая же незаменимая деталь КамАЗа, как двигатель. На счету этого человека 56 выигранных этапов ралли "Дакар", так много в самой изнурительной гонке в мире не побеждал никто. Правда, то, что он гонщик, – заблуждение. Владимир Чагин – пилот, инженер, штурман и один из менеджеров команды. В мире ралли он – непререкаемая величина, легенда и главная угроза для соперников, которые долгие годы не могут выйти из тени Чагина. Ему 40 лет, из которых 22 Владимир в команде. За это время он прошел там все, начиная с места рабочего. Каждый год он 10 месяцев "строит" машину, принимая участие во всех стадиях создания очередного боевого КамАЗа, а два – ездит на нем.

Зажги вместе с Movida Corona*!

Раньше многие хотели быть космонавтами. Теперь многие хотят быть диджеями. А те, кто уже крутит вертушки в клубах, мечтает зажечь арены лучших мировых площадок. Ministry of Sound, Pacha, Space — как много значат эти названия для любого ценителя клубной музыки!

Общаться и отдыхать без границ и пределов помогает стильное пиво
CORONA EXTRA

Конкурс **Movida Corona** с 2000 года стал пропуском на международную сцену для самых талантливых диджеев, сначала в Европе, а затем и по всему миру.

В этом году, впервые в истории, легендарная **Movida Corona** пришла в Россию. Для всех амбициозных **DJs**, играющих **House**, это шанс попасть в лучшие клубы нашей планеты минуя все препятствия.

movida CORONA – соревнование лучших диджеев из **22 стран** от суперпремиального бренда **Corona Extra**.

С 2000 года этот конкурс открывает двери лучших клубов мира для самых талантливых диджеев. В 2009 **DJ Milutxo**, взорвав лондонский **Ministry of Sound** своим финальным миксом, заключил контракт на запись первой коммерческой пластинки. В 2008 году **DJ Josef Bamba** получил возможность стать резидентом сети клубов **Pacha**.

Великобритания, Италия, Испания, теперь и Россия присоединилась к победному шествию **Movida Corona**!

Совсем скоро Россия выдвинет своего претендента на трон — **22 октября 2010** года в петербургском **шоу-холле «Атмосфера»** в финальной битве сойдутся четыре диджея, признанных лучшими по итогам бескомпромиссного отбора. Новый миф будет твориться на ваших глазах. **James Zabiela** — один из небожителей международного клубного Олимпа выберет лучшего, того кому достанется слава, известность и возможность схватиться с ведущими DJs в европейском гранд-финале десятой, юбилейной, **Movida Corona.**

Movida Corona — лучшие вечеринки этого года!

Шоу-холл «Атмосфера» — это место, где творятся чудеса, и выполняется каждое сиюминутное желание. Уникальный дизайн, выдержанный в стиле древнегреческих мифов, в сочетании с роскошной концертной сценой и танцполом создают лучшую атмосферу для непрерывного праздника жизни. А современное светомузыкальное оборудование удовлетворит вкусам самых искушенных ценителей.

ATMOSPHERA SHOW HALL

James Zabiela — один из самых техничных диджеев мира, уже много лет находящийся на Олимпе современной электронной сцены. Он постоянно поднимает планку качества выступления в таких клубах, как **Space-Ibiza** и **Pacha New-York**. Мелодичные композиции **James Zabiela** с постоянно меняющимся ритмом окружают слушателя, заражая его мощным драйвом, который заставляет танцевать до потери сил.

Pioneer DJ · megapolis · powered by Modul PRO

*Мовида Корона **Стань королем диджеев ***Король диджеев

Реклама

ПРО ГРУЗ

Пикап и город сочетаются примерно как пиво с водкой — смешать можно, но головной боли будет много. Тем не менее горожанин Роман Воропаев решил проверить, насколько первый и единственный пикап Volkswagen годится на роль первого и единственного автомобиля в семье. Что ж, руль ему в руки.

РАНО ИЛИ ПОЗДНО ЭТО ДОЛЖНО БЫЛО СЛУЧИТЬСЯ, ведь только ленивый автопроизводитель еще не построил пикап. Вот и немцы из VW дозрели, предложив свой вариант этой утилитарной машины — Amarok.

В эскимосской мифологии Амарок — гигантский волк, который охотится в одиночку. На мой взгляд, с названием ошиблись. VW Amarok — это тяговый буйвол.

Даже в стандартной комплектации Amarok берет вес под 950 кило, а в версии Heavy Duty (с пятью листами рессор на каждое колесо в задней подвеске против трех в обычной версии) можно нагрузить больше тонны. Добавь к этому 2,8 т в прицепе (если есть фаркоп) — и получишь готовое решение проблем при переезде, ремонте или других жизненных передрягах.

Для обоих вариантов привода, заднего и полного (4MOTION), пока существует лишь один силовой агрегат — двухлитровая дизельная четверка с двойным турбонаддувом и шестиступенчатой механикой. С одной стороны — это скромные 163 лошади.

С другой — сумасшедший крутящий момент 400 Нм. Правда, расположился он в узкой зоне от 1500 до 2000 оборотов, что для городской езды не очень... Приходится постоянно переключать передачи. Альтернатив "ручке" пока нет — версию с автоматом обещали только в следующем году.

А вот для чего Amarok создан, так это проселочные дороги и полное их отсутствие. Мне удалось протестировать машину на внедорожной трассе, где она произвела сильнейшее впечатление: на холостых оборотах двухтонная махина плавно вползает в гору, куда и на своих двоих влезть сложно.

Вспомогательные системы творят чудеса, особенно впечатлила работа Hill Hold Assistant (позволяет стартовать вверх на склоне, не откатываясь), Hill Descent Assist (позволяет черепашьим шагом съехать с горы, даже не прикасаясь к педалям) и внедорожной ABS.

Для веселой жизни на бездорожье он оснащен полным арсеналом средств — трансмиссией с жестко подключаемым полным приводом, "понижайкой" и блокировкой заднего дифференциала.

И все-таки: имеет ли право такая машина на жизнь в асфальтовых джунглях? Ведь лазить по горам и трястись на проселочных дорогах большинству из нас приходится реже, чем стоять в городских пробках. Ответ: да. Вопреки моим ожиданиям Amarok оказался комфортен.

Даже второй ряд сидений, обычно в пикапах изрядно сплюснутый из-за грузового кузова, тут удобен и вполне вместит троих мужчин. Удобны сиденья, есть множество полезных ниш, электророзетки, раздельный климат-контроль. Интерьер знаком по другим моделям VW и так же, как там, эргономичен. И вот еще что: несмотря на большие габариты и вес, на одном баке Amarok может проехать более 1000 км, так что посещать заправку придется не чаще городских малолитражек. Разве что цена самой машины в два с лишним раза выше, но Amarok своих 1-1,2 млн руб. стоит. ■

Continental

Шины разработаны в Германии.

Реклама www.continental.ru

Наслаждайтесь поездкой!
О торможении позаботятся шины Continental

Новые шины ContiIceContact™ с инновационным «алмазным шипом»

Новинка!

Технология «алмазный шип»
- увеличенная длина сцепных граней
- отвод ледяной крошки из пятна контакта
- тормозной путь на льду снижается на 11% по сравнению с обычным шипом
- надежная технология фиксации шипов

Оптимальный состав резины
- оптимальный баланс эластичности резиновой смеси и жесткости протектора
- экстремально высокая ходимость
- отличное сцепление

Новый дизайн протектора
- новый ассиметричный рисунок протектора
- трехмерные ступенчатые ламели
- безупречная управляемость на любых покрытиях
- оптимальное сцепление на льду и снегу

МАЛ ДА АЛ

Обладатель самого маленького в редакции автомобиля Иван Глушков был отправлен на тест-драйв самого маленького Audi в Берлин. Его рассказ об этой маленькой поездке перед тобой.

МОЯ AUDI A1 ЯРКО-КРАСНОГО ЦВЕТА ожидала меня прямо в берлинском аэропорту, откуда мне предстояло доехать на ней до Потсдама (километров 30 от Берлина), прокатиться вокруг императорского дворца Сан-Суси и вернуться в Берлин.

О том, что это именно Audi, можно догадаться с любого угла. Фирменные детали вроде фонарей, решетки радиатора, изгибов кузова выдают марку, но при этом у A1 свой стиль. Если более старшие A4, A6 и A8 отличаются в основном размерами, то самая младшая модель — не просто уменьшенная в масштабах копия флагмана, а яркая индивидуальность.

Раз уж речь зашла о размере, остановимся на нем подробнее. Как написано выше, я — поклонник небольших машин и категорически не понимаю огромных гробов на колесах, все внутреннее пространство которых служит, на мой взгляд, исключительно хранилищем комплексов водителя. Да, на заднем сиденье A1 было тесновато даже моему чемодану, но в водительском кресле я чувствовал себя вполне комфортно — ноги вытянул, все под рукой. Например, система MMI Navigation plus — маленький экранчик, выезжающий из приборной панели, — сообщает о работе всех систем автомобиля, работает как навигатор,

в который ты можешь записать с полдюжины маршрутов, а заодно позволяет тебе послушать радио, CD или iPod на 14 динамиках, подключенных к усилителю в 465 Вт. Динамики в дверях подсвечены светодиодами — такой легкий дискотечный эффект приятно смотрится в темное время суток, лишая последних аргументов любителей заснуть за рулем. Да и сам руль — маленький, спортивный, под стать общему энергичному дизайну машины, не способствует снам. К слову, точно такой же руль ставят на дорогой A8, теперь же за право крутить его придется заплатить куда как меньше. А делать это — одно удовольствие.

Разумеется, тут надо сделать комплимент немецким дорогам, по которым A1 катится, как по стеклу, но, к счастью, даже в безупречной Германии нашлись места, где подвеске пришлось потрудиться. Например, на брусчатке. Так вот: и на автобане, и на "стиральной доске" в поведении машины чувствуется порода. Несмотря на короткую базу (а в длину A1 меньше 4 м), она не тряская и не жесткая, как главный конкурент — MINI, а такая, как и должно Audi: очень комфортная и в меру спортивная. Похоже, "подвесочники" Audi хорошо поработали над платформой VW Polo, на которой построена A1.

Впечатляет неожиданная для такой малютки мощь, нет этого частого для малолитражек ощущения, что двигателю глубоко наплевать на то, что ты остервенело жмешь на педаль газа. Впрочем, я ездил на топовом 122-сильном варианте мотора 1,4 с 7-ступенчатой коробкой DSG. Хотя при весе A1 (чуть более тонны) ей для приличной городской езды хватит и базового 1,2 с турбонаддувом и 85 л. с.

При этом Audi подумала не только о водителе, но и об окружающих его деревьях, кустиках, кабанах и прочей экологии — расход топлива всего 5-6 л на 100 км. Дополнительно экономить поможет система автоматического выключения двигателя — он глохнет при остановке и включается, стоит отпустить тормоз. Кстати, о "стоит" — цена самой доступной Audi минимум 799 000 руб. ■

19 - 26 Сентября 2010

Анапа, пляж «Высокий Берег»

Открытый чемпионат России по виндсерфингу и кайтбордингу

Виндсерфинг, дисциплины: рейс, фристайл.

Кайтбординг, дисциплины: фристайл, курс-рейс

Официальное открытие - 19 сентября. Закрытие и концертная программа - 25 и 26 сентября.
Вход свободный (кроме концертной программы). Подробности на www.blackseacup.ru

Организатор:
Федерация по виндсерфингу и кайтсерфингу

Генеральный партнер Федерации по виндсерфингу и кайтсерфингу

Флора-Москва
КОММЕРЧЕСКИЙ БАНК

Men's Health
Генеральный партнер Фестиваля

Радио NRJ ENERGY

При поддержке

Men's Health ADVENTURE

ВФИС

БЫЛЬ О ПРАВАХ

Мы ни в коем случае не призываем тебя нарушать правила и ни в коей мере не хотим сказать, что все гибэдэдэшники — оборотни в погонах. Но, если кто-то кое-где из них порой хочет развести тебя на бабки, лучше знать, что ему ответить.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ/BANG! BANG!

ВЫПИЛИ, ДУНУЛИ

Привычная картина. В воскресенье днем ты рулишь с дачи. Вчера пожарили шашлыки, выпили пару бокалов красного сухого и вообще прекрасно провели время. Светит солнце, негромко мурлычет магнитола. И вдруг полосатая палочка приветливо манит тебя с обочины.

Инспектор: "Что-то мне ваши глаза не нравятся, гражданин водитель, не хотите ли пройти подуть в трубочку?" Ты выходишь из состояния ступора и вежливо хамишь в ответ: "А мне ваши глаза тоже не нравятся, товарищ лейтенант. Пройти и подуть в трубочку не хочу, так как я непьющий..." — "Пройдемте-пройдемте. Мы все непьющие по утрам!" Ты берешь прибор и, надув щеки, усердно дуешь в "трубку". На табло загораются цифры — 0,9 (промилле). Шок. За спиной участливый голос: "Ну что, будем оформлять?"

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Согласно ч. 1 ст. 12.8 КоАП РФ, управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения — это лишение права управления транспортными средствами на срок от полутора до двух лет.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Перед тем как дуть в трубку, принюхайся. В народе ходят легенды о том, что на дорогах встречаются инспекторы, засовывающие в алкотестеры ватку со спиртом, чтобы создать нужный "алкогольный" фон. Внимательно изучи "алкотестер" и документы к нему. Очень часто алкотестеры перепрошивают таким образом, что даже абсолютно трезвый человек надует несколько промилле. "Правильный" алкотестер должен быть опломбирован, на пломбе имеется номер. Попроси предъявить оригинал акта о проверке прибора с печатью. Именно оригинал, а не ксерокопию. И проверь совпадение номеров. Если что-то не в порядке — укажи на это гаишнику. Если он не отстает — требуй медосвидетельствования. Пока доедете до медика, вчерашний "выхлоп", даже если он был, окончательно улетучится.

ВАЖНО: Перед поездкой к медику инспектор может составить протокол об освидетельствовании с помощью алкотестера. Укажи в нем, что не согласен с показаниями прибора и готов пройти медосвидетельствование (термин важен!). Следи, чтобы тебе не подсунули вместо протокола "Отказ от медосвидетельствования" (то есть от поездки к врачу). Подпишешь его — значит, признаешь себя пьяным.

ВИД НАПИТКА	КОЛ-ВО (МЛ)	ВРЕМЯ* (ЧАС)
ВОДКА	50	1-1,5
	100	3-3,5
	200	6,5-7
	250	8-9
	500	15-18
КОНЬЯК	100	3,5-4
ШАМПАНСКОЕ	100	1
ВИНО	150	2
ПОРТВЕЙН	200	3-3,5
ПИВО	500	20-45 минут

*** Время, в течение которого алкоголь может быть обнаружен в выдыхаемом воздухе.**

ИЩУ ТЕБЯ

Работники ГИБДД — настоящие мастера маскировки. Они дадут сто очков форы любому охотнику на крупную дичь. В принципе, они именно на такую и охотятся. Большие мощные джипы и новенькие иномарки — вот их основные мишени.

Итак, самый распространенный способ — прятки за поворотом. Более сложные варианты камуфляжа — открытый багажник автомобиля, прикрывающий мигалку, кусты, автобусная остановка, грузовик, стоящий на обочине. В ход идет все.

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Штраф в размере от 100 до 2500 руб. или лишение прав на срок от 4 до 6 месяцев (в зависимости от того, насколько превышена скорость). Ст. 12.9 ПДД мягкостью не отличается.

ЧТО ДЕЛАТЬ: В протоколе о нарушении оставь "особое мнение": гаишники прятались, а это незаконно. Ты можешь спокойно накатать жалобу и потребовать "прекратить производство по делу об административном правонарушении", так как, согласно ч. 3 ст. 26.2 КоАП РФ, "не допускается использование доказательств, полученных с нарушением закона". Этим и угрожай. Ищи свидетелей, что инспекторов не было видно с дороги.

ВАЖНО: В начале года принята новая версия "Административного регламента МВД исполнения госфункции по контролю за соблюдением участниками дорожного движения требований в области обеспечения безопасности дорожного движения" — документа, затрагивающего все аспекты работы сотрудников ДПС. В новой редакции для того, чтобы вести контроль за дорожным движением и останавливать водителей, инспектор должен быть на машине, расписанной по цветографическим стандартам ДПС, и должен быть хорошо виден (!) водителям.

ПРАВА У ДОМА

Вернулся с работы, поужинал, вспомнил, что забыл в машине важные бумаги/портфель/любимые гантели. Спустился, взял в ларьке баночку холодного пивка и решил посидеть. А где сидеть? Лавочки заняты, а тут своя машина под боком. И только ты сделал пару глотков живительной влаги, как наподобие кентерберийского привидения материализовался рядом с тобой автомобиль ДПС. Не успел глазом моргнуть, а тебя уже раскатывают по стандартной процедуре: "Предъявите документы — пройдемте в машину — дуньте, пожалуйста, в трубочку — ой, а у нас приборчик промилле показал..." — "Командир, так я ж не ехал никуда. Просто в машине сидел!" — "А мотор-то теплый. Вы нас увидели и решили остановиться! Нас не проведешь!"

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Классика жанра — управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения (ч. 1 ст. 12.8 КоАП РФ) — лишение прав на срок от полутора до двух лет.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Закон предусматривает наказание за управление (!) машиной. Поэтому главное — доказать, что ты пил пиво из банки и слушал шансон по радио, а не катался по двору. Это тяжело. Вот что рассказывает москвич Эдуард Х.: "Сидели и пили пиво в машине, причем даже ключей не было. Однако меня отправили на медосвидетельствование. И хотя машина стояла на одном месте порядка трех часов и в палатку за пивом мы ходили пешком, благо метров 15 пройти всего, но судья посчитал, что друзья меня покрывают, и не принял их свидетельские показания. В итоге остался без прав на два года!" Впрочем, бывают и другие истории: Роман Б. явился в суд со справкой, что в день нарушения двигатель его машины находился в ремонте и ехать она не могла по чисто техническим причинам. Была ли справка куплена в соседнем автосервисе — история умалчивает.

ВАЖНО: Если уж оказался в такой ситуации, то ищи посторонних свидетелей — жителей дома, прохожих. Лучше, если это будут не твои друзья. Потом пиши жалобу на имя начальника этого инспектора (командира роты ДПС или начальника отделения ГИБДД), приложив к ней показания свидетелей, а копию отправляй заказным письмом в прокуратуру с просьбой провести служебное расследование. Шансы есть, хотя они и не слишком велики. А вообще: не пей пива в машине — иди в паб! Обойдется намного дешевле...

РАДИОНЮНИ

Едешь ты себе спокойно по дороге, никого не трогаешь, даже скорость не превышаешь. И вдруг тебе наперерез бросается инспектор с суровым выражением лица и жезла. Представляется и говорит: "Экипаж, несущий дежурство на таком-то километре автодороги, сообщил, что вами, товарищ водитель, совершен выезд на сторону дороги, предназначенную для встречного движения. То есть пересечение сплошной!" Ты отпираешься и говоришь, что такого не было и ничего ты не нарушал. Инспектор делает удивленное лицо, достает рацию и запрашивает коллег. В ответ получает прогнозируемый ответ — "Автомобиль Toyota серебристого цвета, госномер У777УУ150… что подтверждено видеозаписью..." Инспектор разводит руками.

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Лишением прав на срок от 4 до 6 месяцев, согласно ч. 4 ст. 12.15.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Включать зануду. Если ничего не нарушал — подробно объясняй, что по такому-то километру автодороги ты вовсе и не ехал, а вырулил на трассу буквально два километра как, так как был в гостях у друзей (перечисли адрес, ФИО, возраст, внешние приметы), о чем они готовы свидетельствовать. Даже если нарушал, требуй, чтобы инспектор предъявил тебе видеозапись преступления.

ВАЖНО: Если инспектор не хочет отпускать по-хорошему, то все вышеописанное зафиксируй и в составляемом им протоколе, и в жалобе на данного инспектора, подчеркивая, что поступок инспектора ДПС является подлогом.

ДАЙ ДОРОГУ ДПС

В пробке сзади твоей машины пристраивается экипаж ДПС, который через некоторое время включает мигалку и сирену. Ты вздрагиваешь и крутишь рулем. Однако тебя никто не пропускает в другой ряд. Минут через пять мучений гаишники включают динамик и требуют: "Водитель автомобиля "Хэнде Гетц", госномер А999АА199, немедленно прижмитесь к обочине!" Когда прижмешься, этот же голос сообщит, что ты "не предоставил преимущество транспортному средству с включенным проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом".

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Согласно ч. 2 ст. 12.7, непредоставление преимущества в движении транспортному средству, "имеющему нанесенные на наружные поверхности специальные цветографические схемы, надписи и обозначения, с одновременно включенными проблесковым маячком синего цвета и специальным звуковым сигналом" ты можешь быть наказан штрафом (от 300 до 500 руб.) или даже лишен прав на срок от 1 до 3 месяцев, если инспектор был не в духе.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Требуй составления протокола. В протоколе подробно опиши обстоятельства происшедшего. В обязательном порядке необходимо указать, что сигналы инспектор ГИБДД подавал недостаточно четко и другие участники дорожного движения не могли его правильно понять.

ВАЖНО: При описании происшествия не забудь написать, что готов был предоставить преимущество экипажу ДПС, но только после того, как, согласно пункту 8.4 ПДД, "уступил дорогу транспортным средствам, двигавшимся попутно без изменения направления движения". Ну то есть после того, как тебя пропустили бы в соседний ряд.

ДЕНЕЖНЫЙ ЗНАК

Дороги у нас, как известно, отличаются высоким качеством глубоких ям. Поэтому, завидя дорожные работы и знак "Ограничение скорости", ты лишь тихо чертыхаешься и набираешься терпения. Медленно ползешь километр-другой, обнаруживаешь, что дорога идеальная, притапливаешь педаль акселератора и набираешь скорость. А впереди тебя ждет инспектор с радаром. "А как же ограничение скорости, товарищ водитель? Дорожные работы ведутся. Знак видели — "30 км/час"?"

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Вплоть до лишения прав на срок от 4 до 6 месяцев, согласно ст. 12.9, за "превышение установленной скорости движения транспортного средства". Строгость наказания зависит от того, насколько ты превысил положенную скорость.

ЧТО ДЕЛАТЬ: В протоколе и в жалобе обязательно нужно написать, что "установленные знаки противоречат текущей дорожной ситуации...", и в идеале сопроводить этот текст фотографиями знаков и дороги.

ТЫ СЗАДИ

Тебя останавливает на дороге инспектор, долго проверяет документы, зачем-то заглядывает под капот. А затем требует, чтобы ты проследовал за ним на стационарный пост ДПС. Мотивация проста, как коровье мычанье: "Есть основания утверждать, что данный автомобиль находится в угоне!"

Обреченно следуешь за машиной ДПС. Гаишник, подъезжая к посту, лихо пересекает сплошную линию разметки, разворачивается и паркуется на другой стороне у поста ДПС. На автомате поворачиваешь за ним, и… тебе на посту демонстрируют видеозапись, на которой ты злоумышленно пересек сплошную. Про "угон" все уже как-то забыли и, алчно поблескивая глазками, укоряющее бормочут: "Ну что ж вы так, воспитанный вроде человек! А прям на глазах работников ГИБДД нарушаете! Совсем нас не уважаете?!" Немая сцена и бумажник сдувается, как лопнувший матрас посреди лесного озера.

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Да все то же лишение прав от 4 до 6 месяцев.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Если ты все же решил поехать за сотрудником ДПС, то ни в коем случае нельзя пересекать сплошную. Впрочем, и ехать дальше в поисках разрыва для разворота тоже нельзя, так как это могут трактовать как побег. Просто паркуешься у обочины, включаешь аварийку и переходишь на другую сторону дороги к посту ДПС.

ВАЖНО: Даже если инспектор прямо предложил тебе нарушить правила ("Поезжай во-о-он туда и сразу налево"), сообщи ему, что готов выполнить все указания сотрудников ДПС, если они будут четко сформулированы и законны. И что нарушать ПДД ты готов только по зафиксированному письменно указанию инспектора.

ПРАВИЛА ОБЫСКА

Ты устал от большого города и решил отправиться к теплому морю, в Сочи или Ялту. Рулишь себе спокойно, и вдруг инспектор ДПС привычным движением выдергивает тебя из потока. Представляется и говорит: "Согласно поступившим данным на ваш автомобиль Honda Accord, госномер О666ОО77, мы должны проверить предположения о наличии в данном транспортном средстве оружия, взрывчатых веществ, наркотических средств и других вещей, изъятых из гражданского оборота. Вы согласны сдать указанные вещи добровольно?" — "Что за бред?!" — "Тогда будет досмотр. Приступайте!" Трое его коллег начинают сноровисто обшаривать вашу машину с капота до багажника включительно, не слишком аккуратно вытаскивая запаску, снимая панели внутренней обшивки, пассажирские сиденья, простукивая бамперы и так далее. На твоих глазах любимый автомобиль превращается в кучу запчастей. Впрочем, этот увлекательный процесс ты можешь прервать в любую секунду, расставшись с определенной толикой денег. Очень распространенная

Husqvarna

Husqvarna LT151

Надежный помощник в саду востребован в любое время года. Тракторы Husqvarna способны не только стричь траву, но и выполнять другие работы, например, расчищать дорожки от снега. Компактный размер позволяет нашим тракторам с легкостью маневрировать даже на узких участках вашего сада. Эти простые и экономичные модели тем не менее продуманы до мелочей с точки зрения дизайна и комфорта для пользователя. Модель LT151 оснащена механической коробкой передач с ручным управлением. Узнайте больше у официального дилера Husqvarna.

от 95 590 руб.

ИНФОРМАЦИЯ О ДИЛЕРАХ: 8-800-200-1689*

*1689 - год основания компании Husqvarna.

ООО "Хускварна". Продукция сертифицирована. На правах рекламы.

husqvarna.com/ru

Copyright © 2010 Husqvarna AB (publ). Все права защищены.

подстава в Краснодарском крае и прочих туристических анклавах.

ЧЕМ ГРОЗЯТ: Инкриминируют невыполнение законных требований работника ГИБДД (согласно ч. 1 ст. 19.3 КоАП РФ, наказывается штрафом в размере от 1000 до 5000 руб. или арестом на срок до 15 суток).

ЧТО ДЕЛАТЬ: Требовать не только предъявить основания для проведения досмотра, но и занести их в протокол. Требовать двух понятых (не милиционеров!). Напомнить злодеям, что, согласно ч. 2 ст. 27.1 КОАП, "вред, причиненный незаконным применением мер обеспечения производства по делу об административном правонарушении, подлежит возмещению в порядке, предусмотренном гражданским законодательством". Зафиксируй всех участвующих в операции с фамилиями. Желательно также снимать происходящее на фото или видео, с тем чтобы потом предъявить в суде и потребовать компенсацию нанесенного ущерба.

ТРОТУАР ДЛЯ МАШИН

Парковки нет, у дороги все занято, и ты аккуратненько заруливаешь на тротуар, ставя машину параллельно проезжей части. Вернувшись, обнаруживаешь автомобиль на месте, но только начинаешь съезжать обратно на дорогу, как рядом с тобой материализуется инспектор ДПС с укоризной во взоре и заготовленной фразой: "Нарушаете?! Катаетесь по тротуарам? С вас штраф — 2000 руб.".

ЧЕМ ГРОЗЯТ: В новой редакции КоАП РФ за езду по тротуару предусмотрено наказание в виде штрафа 2000 руб., а за движение по обочине налагается штраф 500 руб.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Возникает вопрос: что именно в данной ситуации трактуется как "движение"? Ведь, например, если водитель хочет остановиться на обочине, ему в любом случае придется проехать какое-то расстояние (заехать на обочину, поравнять машину и т.п.). Получается, что за выполнение этих маневров человека можно оштрафовать на законном основании. Бывает и такая ситуация: на тротуаре разрешены остановка и стоянка авто, но бордюр слишком высокий — заехать невозможно. С этой целью на некотором расстоянии (обычно несколько метров) специально сделан заезд с низким бордюром. Получается, что для того, чтобы попасть на стоянку, придется проехать несколько метров по тротуару, формально нарушая ПДД.

ВАЖНО: Вариантов отмазаться почти нет. Единственное, на что нужно напирать, на официальное разъяснение ГИБДД: "Водителей будут наказывать не за въезд на стоянку (во двор и т.д.), а именно за преднамеренную езду по тротуару или обочине, например, с целью объезда дорожной пробки, для совершения обгона (опережения) либо в иных аналогичных ситуациях". Пусть докажут тебе (или суду) факт преднамеренной езды. ■

Как у вас там?

Не смущайтесь.
Это важно.

Вы молоды и активны, много работаете, но находите время для путешествий и развлечений. Вы так любите жить полноценной жизнью, но дома больше всего цените уют и гармонию. Тем более, что рядом с вами всегда близкий человек.

Saugella attiva

с экстрактом тимьяна
для нее

Saugella man

с экстрактом бессмертника
для него

Средства для интимной гигиены.
Сочетание обеспечит комфорт для вас двоих.

Спрашивайте в аптеках.
Товар сертифицирован. РОТТАФАРМ С.п.А. — Италия.
Тел.: +7(495) 933-67-94. www.saugella.ru

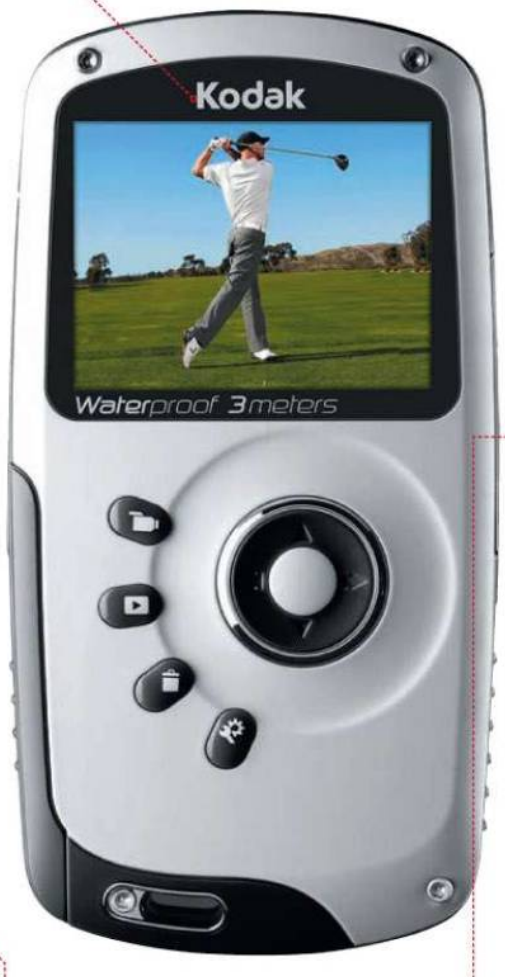
реклама

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Kodak Playsport

Камера Kodak Playsport удивит своими возможностями сначала тебя, а потом и твою подругу. Этот прибор размером с мобильник готов работать в любых условиях. Вы идете — он снимает, вы плывете — он снимает, вы ныряете — он снимает. Качество видео (Full HD 1080p) не зависит от того, на суше или под водой идет съемка, причем и там и там, кроме видео, можно делать и фотографии 5 Мп. Собственно, удивить девушку Kodak Playsport можно даже два раза, первый — когда ты вместе с камерой нырнешь под воду (выдержит до 3 м) у нее на глазах, второй — когда покажешь ей получившееся видео: пожалуй, подводная съемка — единственная опция из арсенала фото-видеотехники, которая еще не слишком затаскана, и далеко не у каждой девушки есть подводные фото. Тем более когда они сделаны настолько качественно. 6500 руб.

● **kodak.ru**



Gigaset C595

Этот телефон за свой дизайн получил награду RedDot Design Award, и он правда хорош. Кроме красоты тут: TFT-дисплей (1,8 дюйма, 65 000 цветов), встроенный автоответчик (45 минут), функция радионяни, будильник, календарь дней рождения, память на последние 30 вызовов (с указанием времени и даты звонка), индивидуальные звонки и виды анимации на экране для разных телефонов. 3999 руб.

● **gigaset.com/ru**

Samsung Galaxy S

Перед тобой лучший смартфон года. По крайней мере, именно таким титулом Samsung Galaxy S наградила Европейская ассоциация журналов по аудио- и видеотехнике (EISA). Его козыри — это мощный (1 Гц) процессор и большой (4 дюйма) и яркий (технология SuperAMOLED) экран. Про последний стоит рассказать подробнее: экран отображает 16 млн цветов, имеет разрешение 480x800 точек и поддерживает multi-touch (разным касаниям присвоены различные функции). Так как в телефоне использованы технологии, знакомые по телевизорам Samsung, смотреть на нем видео одно удовольствие. Чтобы удобно было решать и другие задачи, есть куча приложений и аксессуаров. Операционная система Android. 29 900 руб.

● **samsung.ru**

Aspire One 533

К тому, что нетбуки легкие и компактные, мы привыкли, ведь в этом и есть их основной плюс. Aspire One 533 хочет приучить нас еще и к тому, что зарядное устройство нетбука тоже может быть компактнее, чем у ноутбука. Кроме того, что блок питания стал меньше, он еще и на треть сократил время зарядки батареи компьютера. На ней он работает до 10 часов. Сам же Aspire One 533 — это 10,1-дюймовый нетбук толщиной всего 25 мм с процессором 1,66 или 1,83 ГГц, до 2 Гб DDR3 оперативной памяти и жесткий диск на 160–320 Гб. Все это в красном, черном или белом матовом корпусе весит 1,1 кг. 14 990 руб.

● **acer.ru**

WWW.MHEALTH.RU MH

Braun Series 7

Чистое бритье и чистая бритва — две вещи, которые отличают мужчину, знающего себе цену, от неряхи. "Седьмая серия"— это топовая модель бритв Braun. Ее бреющая головка совершает более 10 000 колебаний в минуту и имеет новую сетку OptiFoil, которая еще легче захватывает волоски. Чтобы чисто выбрить каждый участок лица, есть три режима работы, плавающие сетки и поворотная бреющая головка. Ну а чтобы чистка бритвы не отнимала у тебя время, теперь она осуществляется одним нажатием на кнопку — технология Clean & Renew™ автоматически очистит, подзарядит и увлажнит Series 7, чтобы каждый день утром тебя ждало ощущение бритья новой бритвой. 8990 руб.

- **braun.ru**

Sonim Land Rover S1

Об этом телефоне красноречивее букв говорят цифры, ведь он выдерживает: падение с 2 м на бетон, погружение на 1 м в воду, вибрацию до 23 g, 18 часов разговора, 2 месяца в режиме ожидания, холод до -20°C и жару до +55°. По нему можно ездить на машине. Мало того что этот телефон сам выживет в трудных условиях, он еще и тебя из них выведет — поможет навигация A-GPS. Также в этот танк из мира мобильников встроена камера, правда, всего 2-мегапиксельная. 27 000 руб.

- **sonim.ru**

Philips HTS9520

Отличие этого домашнего кинотеатра от других в том, что тут каждый сателлит имеет не один драйвер, а три: один направляет звук вперед, а два — вправо и влево. В итоге звук окружает тебя со всех сторон в любой точке комнаты. Еще HTS9520 поддерживает аудиоформаты высокой четкости Dolby TrueHD и DTS-HD, которые позволят получить больше от дисков Blu-ray. Перед друзьями можно выпендриться, заучив фразу: "А у меня динамики ВЧ с мягким куполом, неодимовые магниты и усилители класса D, которые полностью наполняют пространство объемным звуком". 49 990 руб.

- **philips.ru**

Electrolux UltraSilencer ZUS3990

"Без шума и пыли" — сказано про этот пылесос. Он уберет квартиру тише любого конкурента: уровень шума — всего 68 дБ. Еще одно приятное отличие — длинный шнур (12 м против обычных 9). Чтобы чистым был не только пол, но и выходящий из пылесоса воздух, у Electrolux UltraSilencer установлен HEPA-фильтр. 12 000 руб.

- **electrolux.ru**

И СНОВА “ЮБИЛЕЙНОЕ”

Вопрос “Где набраться сил?” — сидит уже в печенках. А ответ сидит в печенье. А именно в “Юбилейном Утреннем” — там полно злаков, витаминов и, главное, медленных углеводов. Позавтракал — и целых четыре часа заряжен энергией.

ОЧЕРЕДНАЯ ПРЕМЬЕРА

Французский часовой бренд Michel Herbelin пополнил свою коллекцию Newport очередной новинкой — Newport Chronograph. До мельчайших деталей продуманный дизайн, сочетающий практичность с французской элегантностью, плюс швейцарское качество механизма. Кстати, самой коллекции уже 30 лет, а прибавление в ней происходит каждый год.

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ

С 7 по 14 августа сеть фитнес-клубов “ФизКульт” провела межклубные соревнования, приуроченные к празднованию Дня физкультурника. Соревновались в настольном теннисе, боксе, армспорте, силовом троеборье, плавании, детском троеборье и танцах. Победителей чествовали в Крылатском. Гости играли в пляжный волейбол, фрисби, петанк и бадминтон, самые трезвые плавали в бассейне. Среди почетных гостей были замечены актеры Дмитрий Харатьян и Сергей Глушко. Кубок победителя достался команде “ФизКульт на Варшавке”.

А ЧТО ВНУТРИ?

Range Rover 2011 модельного года позиционируется как самый просторный и роскошный внедорожник в мире. Заглянем-ка ему в душу. Задние сиденья со встроенным обогревом, вентиляцией и регулируемой поясничной поддержкой. Прямо с заднего сиденья нажатием кнопки можно отодвигать вперед переднее пассажирское. Все в коже — от потолка до дверей. Пакет внешней отделки Exterior Design Pack (восемь цветов окраски кузова на выбор). Премного функционален 12-дюймовый TFT-монитор приборной панели. Звук из 19 динамиков системы Harman Kardon High Dynamics Audio System Logic 7. Под капотом новый дизель — 4,4-литровый (313 л. с.) LR-TDV8. Здорово!

ПРИДАЙ УСКОРЕНИЕ

Прекрасно, когда спортивная обувь хотя бы не натирает жестоких мозолей, а уж когда в ней ноги сами бегут — вообще сказка. Именно такова новая разработка компании Reebok. У кроссовок Reebok Zigtech зигзагообразная подошва, что ускоряет бег и снижает нагрузку на мышцы голени на 20%. То есть и бежишь быстрее, и устаешь меньше. Главное, не превышай скорость.

ПРИНИМАТЬ ВНУТРЬ

Постоянные стрессы, хроническая усталость и, не дай бог, курение провоцируют неправильную работу сальных желез кожи лица, отчего она тускнеет и зарастает черными точками. Лаборатория Innéov предлагает бороться с такими проблемами изнутри. Средство "Чистая кожа Д-ТОХ" благодаря входящим в его состав витаминам и активным компонентам улучшает микроциркуляцию крови, клеточный обмен и обновляет твое лицо в два счета.

УЧЕНЫЕ NESTLÉ И L'ORÉAL СОЗДАЮТ КРАСОТУ БУДУЩЕГО
innēov
ЧИСТАЯ КОЖА Д-ТОХ
2 таблетки в день
Дополнительный источник магния, витаминов С, В6, источник полифенолов, ликопина.
40 таблеток

ПОДЪЕМ!

Бывает, когда утро и не доброе, и не бодрое. Даже зарядка и кофе не помогают. Но стоит доползти до душа, намылиться Axe Rise-Up с гималайскими минералами и экстрактом лайма — и сразу становится легко и весело. Мы проверили.

ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ

Легендарный японский родстер Mazda MX-5 пережил рестайлинг, а наш корреспондент Константин Воронцов — несколько дней в его компании на дорогах Крыма.

"12 секунд, точно как у Porsche Boxter!" — таким заявлением ты можешь поразить подружку, когда впервые усадишь ее в обновленную Mazda MX-5. Речь, правда, не о времени, за которое эти машины разгоняются до сверхсветовых скоростей, — за 12 секунд Mazda с помощью электропривода прячет крышу в отделение над багажником.

Легким движением родстер превращается в компактный кабрио на двоих. Кстати, умудряясь при этом не отъедать ни единого лишнего сантиметра от полезного объема для транспортировки поклажи. Последней поместится немного, пара небольших сумок, но для идеального путешествия на этой машинке — необременительной прогулки по горам и морскому побережью — много и не потребуется.

Подружка, впрочем, уже очарована и без твоих технических познаний: вместо легкой насупленности дорестайлинговой модели у новой MX5 — приветливая улыбчивая мордочка, как у более крупных моделей марки, и игривые кругляши стопов на поджарой заднице.

Глянцевая, "под рояль", отделка центральной панели сменилась широкой алюминиевой полосой, и в салоне сразу стало не так чопорно. И слава богу, потому что вообще за рулем MX-5 весело!

Кто там что сказал про размеры? Это настоящая мужская тачка! 160 л. с. 2-литрового мотора на тонну с копейками веса, конечно, не превращают Mazda в того самого Усейна, но уж первый юношеский по спринту — точно в ее копилке.

Низкая посадка и без лишней застенчивости обнимающие тебя кресла Recaro в версии Sport (их, кстати, не предлагалось для дорестайлинговой машины) создают очень правильное настроение, в котором можно отправиться даже на гоночный трек. 7,9 до сотни не рекорд, но главное — удовольствие от них гарантировано. MX-5 — как старые джинсы, давно принявшие самую удобную форму. После первых же 100 м перестаешь замечать острый и тяжеленький руль, не думаешь о "джойстике" коробки передач, не рассчитываешь, когда сбросить перед шпилькой.

Достаточно подумать о том, куда надо ехать, — и вот ты уже там. С такой послушной и понятной машинкой на узких горных дорогах легко произвести впечатление на восхищенного штурмана.

Позаботься только о том, чтобы подруга была подобающе миниатюрной, а то опытные владельцы MX-5 говорят, что машинка настолько легкая и сбалансированная, что на управляемость влияет даже то, в каком кармане лежит мобильник. И самое интересное, многие из них уверены: это не шутка. Менее помешанным на весе и гоночных амбициях товарищам можно посоветовать присмотреться к версии с автоматом. Такая MX-5, конечно, не столь заводная — плюс секунда к разгону, постоянные попытки подотнуть передачу повыше, — но зато она идеальный вариант, если машину выбираешь в подарок девушке. К тому же и в этой модификации "12 секунд, точно как у Porsche Boxter!" никто не отменял.

СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

Коллекция журнала "Домашний очаг" пополнилась кулинарной серией "Легко готовить!". С конца сентября по очереди в свет выйдут 11 тематических выпусков, каждый из которых — прекрасное практическое пособие с рецептами и красивыми картинками. Первый сборник посвящен обедам и ужинам. Купи своей подруге — она скажет спасибо.

ЗА КОГО БОЛЕЕШЬ?

Не дай бог простудишься — беги за "ТераФлю Иммуно". Мало того что лечит от простуды, он еще и иммунитет укрепляет. В его составе впервые объединились три натуральных компонента, направленных на укрепление защитных сил организма: витамин С, эхинацея и цинк. Да, и все это со вкусом апельсина.

МАЛЫЙ — КЛАСС!

Вышел в свет обновленный Nissan Tiida. Характерная особенность — интегрированная аудио- и навигационная система Nissan Connect, которой в машинах такого класса раньше не встречалось. Тут тебе и штатный говорящий по-русски навигатор, и Bluetooth, чтобы подключать мобильный и прочую утварь к бортовой аудиосистеме, и даже USB-вход для iPod.

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК УПАКОВКУ МЕКСИКАНСКОГО ПИВА CORONA EXTRA. ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ — ПИВО ПОЛЕЗНО, НО В КОЛИЧЕСТВЕ НЕ БОЛЕЕ ДВУХ БУТЫЛОК В ДЕНЬ.

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Corona Extra.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH101006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 30 ноября 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

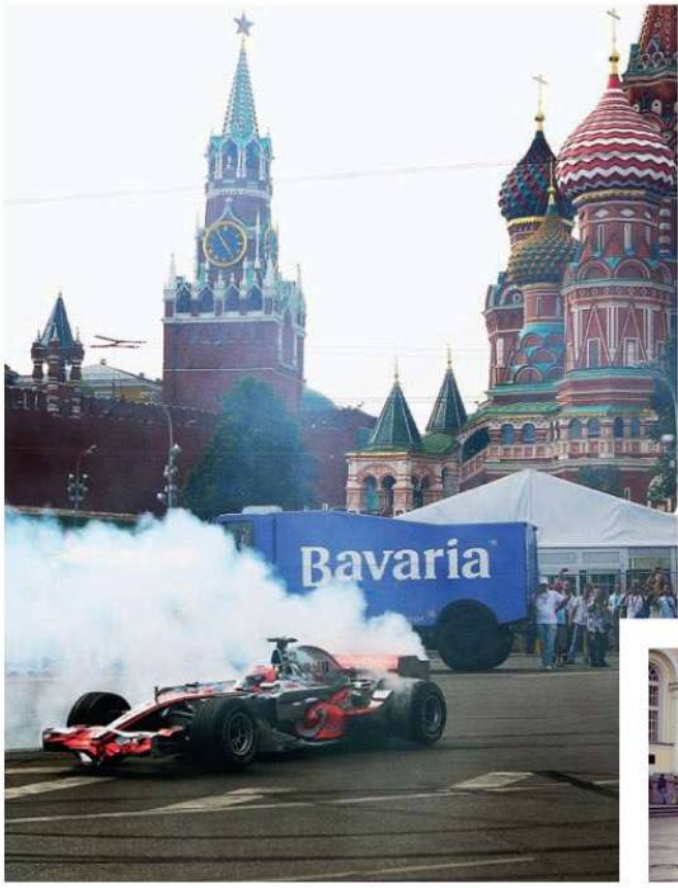
ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____



ГОНКИ ВОКРУГ КРЕМЛЯ

18 июля в центре Москвы прошло шоу Bavaria Moscow City Racing 2010, ставшее заметным событием этого лета. За несколько часов по трассе длиной 4,5 км, проложенной от Васильевского спуска до Манежной площади, проехали десятки мощных автомобилей. Специально для читателей журнал Men's Health совместно с Toyota RAV4 организовал здесь именную трибуну. Приглашение на два лица мог получить любой желающий, правильно ответивший на пять простых вопросов и вступивший в группу Men's Health Adventure в Facebook.

Но главным событием, безусловно, стали заезды болидов "Формулы-1". В этом году в Москву приехали две команды: Vodafone McLaren Mercedes и Renault F1 Team. Первую представлял действующий чемпион мира Дженсон Баттон, вторую — российский участник "Формулы-1" Виталий Петров.

Также на Bavaria Moscow City Racing выступил Владимир Чагин из "КамАЗ-Мастер", двукратный обладатель Кубка мира, шестикратный победитель ралли "Дакар". Здесь же состоялась его дуэль со старым соперником — голландцем Жераром де Роем.

Более 300 000 зрителей пришли посмотреть на самые быстрые автомобили. Каждый мог поучаствовать в конкурсах и выиграть призы от партнеров мероприятия — Lenovo, Puma, TAG Heuer и других компаний.

ГОЛОСУЙ, А ТО ПРОИГРАЕШЬ

Спорт изменил твою жизнь? Специально для тебя создан сайт tobestrong.ru. Зарегистрируйся на нем до 10 октября и поведай миру историю преодоления себя и своей лени. Не забудь пригласить своих друзей поучаствовать в конкурсе и проголосовать за твой рассказ, ведь победитель по итогам голосования получит комплект новинок от компании Nike: кроссовки Nike LunarGlide+ и браслет Nike+ SportBand, а также подписку на Men's Health. Если же ты хочешь стать обладателем годовой карты в сети фитнес-клубов World Class и "ФизКульт", необходимо поразить и жюри, в состав которого входят Ольга Слуцкер, Алексей Немов, Сергей Мазаев и Ирина Кутьина.

Если пока не о чем рассказывать — не расстраивайся! На сайте ты найдешь много захватывающих историй — отдай свой голос за самую интересную.

РЕГАТА ФИННОВ НА MONACO WEEKEND

17 июля состоялась первая регата олимпийского класса "Финн" Men's Health Finn Cup, организованная журналом Men's Health, Toyota RAV4 и Московской ассоциацией яхт класса "Финн". Ведущие яхтсмены России показали настоящее мастерство в управлении одноместным швертботом. Небольшая акватория, общее напряжение и повышенное внимание зрителей привели к тому, что с первого старта флоту не удалось уйти — многие выскочили на фальстарт. Но чуть позже гонщики все же обуздали эмоции и сконцентрировались на соревнованиях. В итоге первое место занял молодой гонщик из ЭШВСМ "Хлебниково" Аркадий Кистанов — один из фаворитов на чемпионате мира среди юниоров в классе "Финн", который состоится в Москве на Клязьминском водохранилище в 2011 году. Второе место досталось призеру чемпионата СССР в классе "Луч" Олегу Худякову, который лидировал до последней гонки.

Третью строчку в рейтинге занял призер и победитель многих московских и всероссийских регат — как в классе "Финн", так и в крейсерских яхтах "Картер-30" — Феликс Деникаев, который в этом году представлял Россию на чемпионате мира "Финн-Мастерс" и показал один из лучших результатов. Победители получили в награду солнцезащитные очки Oakley из ограниченного тиража серии Alinghi, парфюм Davidoff Adventure и новый номер журнала Men's Health. Men's Health Finn Cup проходил в яхт-клубе во время Monaco Weekend — выставки эксклюзивных автомобилей, участников шоу Bavaria Moscow City Racing.

Зрители могли полюбоваться на шикарные суперкары, боевые болиды "Формулы-1", посетить стенды партнеров мероприятия, например, ознакомиться с обновленным автомобилем Toyota RAV4, уникальными Spyker Aileron и Mansory Ferrari 599 Stallone (кстати, благодарим компанию ООО "Тойота Мотор" за помощь в организации данной регаты).

Швейцарский бренд TAG Heuer, VIP-партнер Monaco Weekend, предложил гостям сеансы игры в рулетку, подарки и презентацию моделей TAG Heuer Meridiist — первого мобильного телефона, созданного швейцарской часовой компанией. В шатре "Ингосстрах Exclusive", нового бренда известной компании, гости состязались в мастерстве вождения на симуляторах спортивных автомобилей. Победителей ждали приятные сюрпризы, которые вручал Виталий Петров. А главным призом стала поездка на гоночном болиде Renault F1 Team под управлением российского пилота.

ИСТИННО — ВИНО

Она попросила тебя купить сухого белого? Или бутылочку розового? Не дороже полутора тысяч рублей, но и никак не дешевле трехсот? Шеф-сомелье компании Simple Олег Осокин предлагает выбирать лучшие вина (каждое в своем типе), ориентируясь на страну-производителя и ключевые слова на этикетках — как правило, это название региона или сорт винограда. И помни, не больше двух бокалов в день, а десертного — вовсе бокал. Довольны будут и девушка, и печень.

БЕЛОЕ СУХОЕ

К рыбе и морепродуктам; пить охлажденным.

- **Франция** — Chablis (Шабли)
- **Италия** — Pinot Grigio (Пино-Гриджо)
- **Чили** — Chardonnay (Шардоне)

КРАСНОЕ СУХОЕ

К говядине, баранине, оленине; температура — 16-18°.

- **Франция** — Bordeaux (Бордо)
- **Италия** — Chianti Classico (Кьянти Классико)
- **Испания** — Rioja (Риоха)

РОЗОВОЕ ВИНО

Летний аперитив; пить охлажденным.

- **Франция** — Provence (Прованс), Rosé d'Anjou (Розе д'Анжу)
- **Испания** — Navarra (Наварра)
- **Австралия** — Shiraz (Шираз)

ИГРИСТОЕ ВИНО

Аперитив; пить охлажденным.

- **Франция** — Champagne (шампанское)
- **Италия** — Prosecco (Просекко)
- **Испания** — Cava (Кава)

ДЕСЕРТНОЕ ВИНО

На сладкое или после него; белые пить охлажденными, портвейн — температурой 16-18°.

- **Португалия** — Ruby Porto (портвейн, красное)
- **Италия** — Moscato d'Asti (Москато д'Асти, белое)
- **Франция** — Gewürztraminer (Гевюрцтраминер, белое)

CHABLIS

PINOT GRIGIO

BORDEAUX

CHARDONNAY

RIOJA

CHIANTI CLASSICO

PROVENCE

ROSÉ D'ANJOU

SHIRAZ

NAVARRA

Prosecco

Champagne

RUBY PORTO

Cava

Moscato d'Asti

GEWÜRZTRAMINER

* Хочу знать.

Dr.Koffer

NEW YORK

Реальность фантазии...

реклама

ТЦ "Неглинная Плаза"

Москва, Трубная площадь, д. 2, 1-й этаж, тел. (495) 972-79-12

ТЦ "Олимпик Плаза"

Москва, просп. Мира, д. 33, корп. 1, 1-й этаж, тел. (495) 797-67-02

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

Для коммерческой информации контактируйте: тел. (495) 954-80-53, e-mail - info@hayrer.ru

www.tjcollection.com

495 7252253 tjcollection.com товар сертифицирован реклама

TJ COLLECTION

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ МУЖЧИН